NOU: REGIMUL ALIMENTAR DE SEPARARE

ALEXANDRU DOBOȘ

MEDICINĂ AYURVEDICĂ

UN GHID COMPLET DE NUTRIȚIE
VITALIZARE ȘI VINDECARE AYURVEDICĂ
CU REȚETE ȘI REMEDII

REFLEXOTERAPIE ● DO-IN ● SHIATSU ● KUATSU ● REIKI ● YA-YA ● QI-GONG

Nu există persoană care să nu aibe nevoie de acest regim!

Câteva îndrumări de alimentație separată, în rezumat:

Între orele 6 - 14
organismul prelucrează optim albuminele (carne, vânat, pește, pasăre, ouă, citrice, roșii fierte).

Între orele 14 - 19
digestia esențelor proteinice devine mult mai dificilă, iar a hidraților de carbon, optimă (orez, pâine de secară, varză, cartofi, miere naturală).

Între orele 6 - 19
se pot mânca alimente neutre fără ca acestea să impună organismului dificultăți digestive (brânză de vaci, salată, morcovi, nuci, stafide).

ALEXANDRU DOBOŞ

MEDICINĂ AYURVEDICĂ

ALEXANDRU DOBOŞ

MEDICINĂ AYURVEDICĂ

EDITURA **NIRVANA**
Colecţia SATVA
1995

© ALEXANDRU DOBOŞ

Editura NIRVANA, Bucureşti
Str. Turda, nr. 106, bl. 32, ap. 90
sector 1, Bucureşti

Coperta şi desenele: ELISSE KRAFT

Format: 1000x700/16
Coli de tipar: 10
ISBN: 973-96733-3-3

Reproducerea parţială sau integrală a textului este strict interzisă şi va fi sancţionată conform legii.

1

Purificarea şi educaţia mentalului, condiţie a practicării Yogăi

În *„COMENTARII" ASUPRA LUCRĂRII „PUTEREA GÂNDULUI" de Swami Shivanada*, am expus ideile Marelui Iniţiat asupra ştiinţei *„Educaţiei şi Culturii Gândului"*.

Totuşi, pentru cei care nu au avut acces la ea, voi expune câteva idei de bază:

-- *Gândul* este cea mai mare forţă din Univers.

-- El este de *esenţă divină*, deci este inestricabil şi Etern.

-- *Gândul* este supus degradării calitative în lipsa *Educaţiei* şi devine *o forţă negativă*. Atomii, celulele, ţesuturile, organele, aparatele şi sistemele fiinţei umane se degradează prin vibraţiile emise din creier spre zonele somatice prin *nadis* (conducte eterice).

-- *Gândul* supus *Educaţiei* devine *benefic*. Vibraţiile regenerează structurile organice, întinerindu-l, vindecându-l de boli cronice socotite incurabile (cancer, ciroze, boli glandulare şi boli de inimă, de circulaţie, schizofrenie, paranoia, TBC etc.).

Prin *Educaţia şi Cultura Gândului* se obţin puteri extraordinare spirituale (Sidhis), printre care putem cita: telepatia, hipnoza, telekinezia, levitaţia etc.

Un om care începe *practicarea gândurilor benefice*, ducând spre desăvârşire această practică de edenizare a spiritului, începe să obţină, zi de zi, o tot mai *strânsă legătură cu Dumnezeu*, lucru care, în exprimare ezoterică, se defineşte ca fiind YOGA (Legătură).

-- Cei care prin *practica susţinută* a *Educaţiei şi Culturii Gândului* ajung la curăţirea şi potenţarea acestuia devin beneficiarii unor gânduri ce au *forma şi tăria razelor laser.*

-- Cu aceste *raze*, ei pot transmite la distanţe cosmice nu numai mesaje, ei pot, efectiv, salva oameni de la pieire, din situaţii cumplite; îi pot vindeca de boli, cărora încă nu li s-a descoperit remediul.

-- *Marii Yoghini* care ating nivelul maxim de Puritate (*Satva*) devin nişte sfinţi (*Sadhu*). Prin emisiile lor cerebrale reordonează Armonia Mentala Mondială luptând astfel pentru Adevărata pace a Terrei. Aceştia nu-şi arogă titluri de „profesori", întrucât ei ştiu că există unul singur cu acest drept şi cu acest nume (*Învăţătorul nostru Iisus Christos*), sau de „doctor în ştiinţe"; nu urcă pe estrade spre a ţine cuvântări, nu acceptă funcţii publice, nu primeşte bani, valori materiale şi laude. Stau în peşterile Tibetului şi ale Indiei postind întruna; rostesc sfintele Mantras (sunete sacre cu efect subtil în învelişurile eterice umane) repetând *Rugăciunea* prin sfintele mătănii (Japa), expediind undele balsamice ale gândirii lor!

-- *Ei resping orice premiu (de pildă NOBEL), cu toate că îşi consacră viaţa scopului Păcii Mondiale!*

-- *Prin desăvârşirea* ***Educaţiei Mentale*** *se ajunge la ideea că există un singur Dumnezeu, Creatorul Universului* existenţial; că omul trebuie să se supună *Legilor* acestuia şi că trebuie să respecte vorbele tuturor profeţilor trimişi de către *El* pentru reintegrarea noastră în *Armonia Eternă*. Pentru aceasta omul trebuie să fie *supus*, ierător şi plin de *Milă* faţă de semenii săi.

-- ***Educaţia şi Cultura Gândului*** *presupun o condiţie prealabilă*: *hrana satvică* (pură). De asemeni, alegerea unor prieteni cu suflet bun şi curat.

-- *Aspirantul trebuie - el însuşi - să se îndepărteze de idealurile lumeşti (mondene)* şi de gândurile lumeşti aferente, care reprezintă sursa perturbărilor curenţilor cerebrali şi apariţia noxelor cerebrale. Acestea generează înfundarea *nadis*-elor cerebro-somatice, ducând la apariţia bolilor de tot felul...

-- *Sentimente ca*: ura, lăcomia, gelozia, dorinţa de înavuţire, ostentaţia, competitivitatea, lupta pentru victorie asupra semenilor, deci orice *sentiment negativ* trebuie radiat din comportamentul nostru. *Mai ales sentimentul de FRICĂ este cel care distruge, întâi, fiinţa umană.* De aceea prima luptă trebuie dată împotriva acestui sentiment generator de moarte şi de boli.

-- *Tehnica de luptă împotriva acestor sentimente negative* şi susţinerea sistematică a acestei lupte reprezintă în fond, *Educaţia şi Cultura Gândului.*

-- *În principal, tehnica constă* în substituirea (înlocuirea) *gândului rău* (negativ) cu opusul său, dar imediat: în clipa apariţiei în minte a acelui *gând rău*!

-- *Antidotul unui gând rău care nu vrea să părăsească terenul nostru mental este repetarea de mii de ori pe zi a opusului său, iar în cazuri excepţionale invocarea, pe planul gândirii, a imaginii lui IISUS CHRISTOS, Mântuitorului nostru. În faţa imaginii sale nu rezistă nici un gând rău!*

-- *Lamura gândului bun este fapta bună faţă de semeni!*

-- *GÂNDUL BUN GENEREAZĂ UN DESTIN MINUNAT!*

Considerând că aspiranţii vor aplica practica gândirii benefice şi curăţirea zilnică a mentalului, avem o bază în a afirma că această carte va servi ca un ghid simplu dar precis, mai ales pentru cei care au contractat anumite maladii pe parcursul vieţii (sau au tendinţa de a le contracta).

Menţiunea este cu atât mai valabilă în cazul celor trecuţi în faza de covalescenţă şi a căror recuperare socială trebuie făcută cât mai grabnic cu putinţă, *în limitele celor mai naturiste metode terapeutice.*

Scriind această carte, am avut în vedere şi situaţia în care anumite persoane, în urma unor tratamente, mai mult sau mai puţin îndelungate, trebuie şi pot fi recuperate, recuperarea lor impunând metode naturiste, în principal, din cauza intoleranţei faţă de tratamente.

Aş adăuga şi cazurile când se instalează fenomenul de obişnuinţă faţă de o medicaţie anume.

Nu rare au fost cazurile în care utilizarea îndelungată a anumitor produse a dus la apariţia unor forme de cancer sau la declanşarea unor accidente grave. În acest context, aş aminti cuvintele doctorului Sabin

Ivan, autorul volumului „*Un masaj la îndemâna oricui - PRESOPUNCTURA*" (Editura Medicală, Bucureşti, 1983, pag. 15-16), care atrage atenţia publicului cititor asupra marelui pericol al apariţiei aşa-numitelor boli iatrogene (boli datorate folosirii anumitor medicamente, fie unui act chirurgical efectuat în scop profilactic, de diagnostic sau terapeutic).

M-au impresionat indivizii care se hrănesc cu Haloperidol, Diazepam, Neuleptil etc. I-am văzut galbeni, tremurând, terorizaţi de gândul morţii... De fiecare dată, mi-am frământat mintea în vederea găsirii unei salvări şi, desigur, m-am gândit la Yoga ca la un salvator!

Iniţiatorul meu în Yoga a fost Marin Voicescu. El mi-a arătat minunatele posturi (*asanas*). În ceea ce mă priveşte, pot spune că Yoga, în primul rând, m-a învăţat să fiu mai bun, mai corect, mai profund, mai sensibil, dar m-a făcut să fiu şi mai rezistent, mai sănătos, să mă simt mai tânăr etc. *Dar ceea ce m-a învăţat cel mai bine e faptul că Omul nu trebuie să trăiască pentru a se hrăni. Hrana trebuie să fie vegetală şi cât mai simplă. În aceasta constă marele secret al longevivilor.*

Se poate naşte însă acum o întrebare firească: de ce mai este nevoie acum de exerciţii Yoga, din moment ce numai printr-un regim alimentar omul îşi poate asigura o viaţă lungă?

Omul care trăieşte mult nu este întotdeauna şi un om puternic, echilibrat şi lucid; nu întotdeauna longevivul este şi un om sensibil, un creator; nu totdeauna e înzestrat cu fantezie sau cu spirit practic şi, rareori, este un bun matematician, sportiv, poet, arhitect etc.

Dar ce înseamnă poet, matematician, filozof, inginer, sportiv, arhitect etc.? Înseamnă tot atâţia centri nervoşi corespunzători în acţiune. Yoga face ca aceşti centri nervoşi să se trezească, reactivând o dată cu ei facultăţile morale, spirituale, intelectuale, fizice şi de caracter social, pregătind individul pentru a se aşeza pe o treaptă de validitate socială în lumea în care trăieşte.

2

Deformarea simţului nutritiv

1. CONCEPT NUTRITIV ŞI SIMŢ NUTRITIV

Energia nutritivă (Ying Qi) şi energia de apărare (Wei Qi)

Cu mici excepţii, întreaga populaţie a sferei occidentale are *simţul nutritiv* degenerat!

Degenerarea *simţului nutritiv* al occidentalului a antrenat degenerarea *conceptului nutritiv*!

Simţul nutritiv este cel care aparţine de *manasul inferior* (creierul neuro-vegetativ, gândirea organică primordială). El dictează omului cosmic (*yoghinul*, omul care este legat de *spiritul cosmic*), când trebuie să mănânce, ce trebuie să mănânce, cât trebuie să mănânce, cum trebuie să-şi prepare hrana!...

Acest *simţ* este o „creaţie a *energiei Zong Qi, energia ancestrală* şi concurează, la rându-i, la producerea *energiei Wei Qi* (energia defensivă, de apărare), de data aceasta, prin intermediul *energiei Ying Qi* (energia nutritivă, trofică). Aceasta din urmă (*Ying Qi*) având ca sursă hrana, apa, aerul şi Prana produce *energia Xue* (sângele) colaborând pentru aceasta cu *energia Shen* (energia psihoinformaţională) pe care o alimentează, de la naşterea ei...

Cititorul atent nu trebuie să confunde *energia Shen* cu *Sufletul*, sau pe vreuna din aceste două, cu ceea ce se cheamă *Conştiinţă. Shen Qi* energia psihoinformaţională este una dintre esenţele, *aerelor vitale (energiile subtile)* din cadrul *corpului energetic* (corpul pranic) care circulă prin *conductele subtile (Nadis)* susţinând, sub dirijarea *Conştiinţei astrale*, buna desfăşurare a fiziologiei *corpului dens (Sthula-Bhutha)*.

Conceptul nutritiv este o reflectare a unui cumul psihoinformaţional parvenit (*intelectului*) prin activitatea *simţului nutritiv*.

Cu alte cuvinte, este o anume *manieră*, o anume *orientare, tendinţă*, spre un *regim alimentar*, sau altul.

Aşadar *conceptul nutritiv* poartă amprenta:

1. integrităţii *simţului nutritiv primordial*, ceea ce este echivalent cu atitudinea *manasului sattvic* (curat) sau

2. *alterării simţului nutritiv*, consecinţă a poluării, la propriu şi la figurat, a omului şi a mediului său!

Se poate înţelege prin această *alterare* şi un efect nefast pe care îl are un mediu poluat asupra creierului, deci asupra gândirii, cu toate consecinţele distructive care planează, în acest caz, asupra capacităţii opţionale ale unui individ, sau chiar asupra unei imense colectivităţi!...

Energia nutritivă (trofică) Ying Qi este deosebit de necesară vieţii. Atunci când ea se micşorează, capacitatea de apărare şi de regenerare a corpului descreşte corespunzător. Dozarea şi echilibrarea *energiei nutritive* este o consecinţă a unei bune funcţionări a *simţului nutritiv* al individului (aşa cum şi *simţul nutritiv* poate fi socotit, la rândul său, un bun canalizator al *conceptului nutritiv*!).

Alegerea, prepararea, dozarea şi consumarea hranei (sub diferitele ei forme) este o chestiune de importanţă vitală: o hrană *rajasică* sau *tamasică* este distructivă, aşa cum, de altfel poate fi distructivă şi o mare cantitate de mâncare, sau o hrană consumată necorespunzător: masticaţie necorespunzătoare, consumarea hranei într-o atmosferă neigienică, noxică — sub aspectul protejării chimice, vizuale, vibraţii acustice: hrana mâncată la repezeală, cu nervi, cu tracasare, cu prea multă lăcomie, prea des, prea rar, cu alcooluri, cafea, surogate, apă între înghiţituri etc. etc.

În China este un proverb:

„Omul îşi sapă mormântul cu proprii săi dinţi!!!"

Toate *esenţele energetice* ale fiinţei umane concurează în vederea servirii a două *obiective* suprapuse:

1. întreţinerea *corpului dens*

2. *realizarea esenţei binelui.*

Acest al doilea *obiectiv* este, de fapt, principal deci REAL. El

reprezintă modalitatea, *şansa mântuirii sufletului prin buddheitate (iluminare)*!!!

În cazul întreţinerii *corpului dens* un mare rol îl are *energia Wei* sau *energia defensivă. Wei Qi* acţionează pe *meridianele tendino-musculare* aflate imediat sub epidermă. Ele iau forma unor benzi (fusiforme) dar mai circulă şi în *meridianele distincte.* Acestea din urmă sunt ramuri ale celor *douăsprezece meridiane principale* care iau naştere în aşa-numitele *puncte He* repartizate în stricta apropiere a coastelor şi a genunchilor. Dar în timp ce *energia Wei* îşi exercită, în cadrul mecanismelor sale de apărare, *expresia externă*, prin meridianele *tendino-musculare*, una şi aceeaşi *energie (Wei)* îşi exercită, în cadrul aceloraşi mecanisme, de apărare, *expresia internă*, prin ramurile complementare ale celor douăsprezece Jing-Lo principale (denumirea în original a *meridianelor*).

Astfel, *expresia externă* a *energiei Wei* cuprinde: vasomotricitatea, transpiraţia, PH-ul cutanat, rezistenţa electrică cutanată, pragul de sensibilitate (cutanată), reacţiile inflamatorii şi congestive (cutanate), eliberarea substanţelor vasoactive de tip histamină, bradichimină, prostoglandină, serotamină etc., deci o serie de mecanisme implicate în homeostazia termică şi în vasomotricitate, în principal!...

Expresia internă cuprinde o altă categorie de reacţii (de apărare) implicând sistemul imunităţii imediate şi întârziate, leucocitele, anticorpii, secreţiile de catecolamine şi cortizol, de STH etc.

Wei Qi circulă „în afara meridianelor", expresie a energeticienilor chinezi, deci la suprafaţa, formând o adevărată *peliculă energetică* protectoare, care, atunci când este intactă, fereşte organismul de ceea ce a numit Darras, în 1982, „energia modulatorie exogenă", în fond totalitatea *energiilor distructive* care pătrund în organe venind din exteriorul organismului. Acestea se mai numesc şi *energii perverse.*

Am expus, în câteva cuvinte, implicaţiile energiei *Wei Qi* în agregatul defensiv al organismului uman. *Wei Qi*, împreună cu *Ying Qi* sunt *energii* care iau naştere din alimente de *esenţe pranice* diferite, cu menţiunea că *Ying Qi* se formează la nivelul celor *trei focare*, din *esenţele pranice* vegetale, apă şi *esenţă Pranică respiratorie* şi pătrunde, în final, profund, în vasele principale şi în *Lo longitudinale* având calităţi predominant *Yin.* Este energie trofică (construieşte celule), pe când *Wei Qi* este predominant *Yang*, având un rol covârşitor în apărarea organismului. Ceea ce le caracterizează şi le uneşte, pe amândouă (deci pe *Wei Qi* şi *Ying Qi*) este rolul în apărare, dar şi în troficitatea *energiei Xue*: sângele, (cazul lui *Ying Qi*) şi propulsarea *energiei Xue* (cazul lui *Wei Qi*!). Mai mult: *Wei Qi* are şi rolul de a propulsa pe *Ying Qi* în *meridiane* şi vasele sanguine!

3

Alimentaţia prin alimente cu viaţă

Există o zicală înţeleaptă:
„Ce mănânci, aia eşti!"

Problema hranei este o problemă capitală. *Corpul fizic (Annamaya-Kosha)*, celulele sale îşi trag sevele din hrană, apă, aer şi *Prana*. Însăşi *corpul energetic (Pranamaya-Kosha)*, şi chiar şi sediul şi structura fizică a *corpului mental (Manomaya-Kosha)*, adică creierul, se clădesc şi se susţin din resurse *Ying Qi*, adică din mixtura sau compoziţia nutritivă energetică ce rezultă din hrană, apă, aer şi *Prana*. În aceeaşi ordine de idei însăşi Prezenţa, funcţionalitatea şi stabilitatea *corpului spiritual (Vijnamaya-Kosha)* şi a *corpului luminii şi al beatitudinii (Anandamaya-Kosha)*, care compun fiinţa-OM, sunt dependente, *sangsaric!*, de hrană, aer, apă şi *Prana*.

Hrana *satvică* este hrana *vitală*, alimentul *cu viaţă*. Din această hrană iau naştere celulele, plus *energiile trofice şi de apărare*. În final se poate afirma că toate facultăţile şi capacităţile omului, începând de la cea de reproducere şi terminând cu cea mai elevată: capacitatea de creaţie spiritual-estetică, depind de factorul *hrană satvică*!

Mulţi oameni mor fără ca aceste capacităţi să se poată manifesta în ei!

Indirect, este acuzabil, în acest caz, mediul, gândirea şi hrana!

Hrana, şi mai ales lipsa ei, au fost problemele care au iscat războaiele şi crimele, nedreptăţile, ticăloşiile, împilările...

LA ACEASTĂ ORĂ, ÎN CIUDA TUTUROR IEZUITISMELOR REFERITOARE LA AŞA-ZISE CONVENŢII EUROPENE ŞI MON-

DIALE, ÎN CULISELE SCENEI MONDIALE UMANE, SE PUNE LA CALE ATACUL ATOMIC CARE VA DISTRUGE OMENIREA!

Motivul?

Există popoare care vor să trăiască minunat, fără a munci!

Aceste popoare sunt popoarele-gigant (exceptăm popoarele Asiei!) care au cheltuit sume astronomice în vederea realizării unui armament nimicitor, făcându-se, totodată, sclavele potentaţilor bancari. Aceste popoare au de întreţinut milioane şi milioane de şomeri, dar nu nişte şomeri obişnuiţi, ci nişte şomeri deosebit de emancipaţi şi de pretenţioşi în privinţa nivelului lor de viaţă. Aşadar, salariile acestora însumează nişte cifre terifiante; terifiante în raport cu posibilităţile pecuniare reale (nedate publicităţii!) ale statelor din care ei fac parte. Aşa se face că dependenţa acestor state faţă de potentaţii băncilor europene mondiale creşte într-o progresie factorială. Direct proporţional cu această creştere, creşte şi toleranţa faţă de manifestările, tot mai libertine, ale noilor generaţii. Într-un alt fel, se repetă situaţia vulgului roman care, după cum se ştie, cerea de la imperator „Panem et cincenses!" forţându-l pe acesta să repete, alte şi alte samavolnicii asupra popoarelor din jur, spre a satisface cerinţele vulgului roman, cu alte cuvinte, spre a evita revolta! Acest lucru a determinat atitudinea de toleranţă a conducerii statelor-gigant, faţă de manifestările libertine, şi primejdioase! ale unor generaţii cu înclinaţii de toxifiomanie şi parazitism: scump susţinut.

Pe de o parte ...

Pe de altă parte, avându-se în vedere, sumele şi mai ales dobânzile de rambursare, elucubrante: imposibile de achitat!, aceste state au devenit nişte instrumente docile în mâinile *mânuitorilor de bani care constituie nucleul masonic mondial.*

De aici emană, pe aria fostelor ţări socialiste pătrunderea politicilor transoceanice, şi occidental- europene; a mărfurilor cu preţ instabil (faţă de posibilităţile populare); în final întreaga simptomatologie morbidă a acestor zone morbide-contagioase!

În felul acesta se explică noile posibilităţi ale acestor imperii; este vorba despre posibilităţile de a-şi plăti şomerii, şi chiar împrumuturile! Este o plată indirectă; o plată care se face cu valori băneşti şi alte valori care se încasează direct de către beneficiarii protegiuiţi de masoni. Care

sunt aceşti beneficiari, aceşti protegiuiţi, este o întrebare explicabilă prin legăturile consanguine ale *rasei celor trei tagme*!!!

În aparenţă, acest subiect nu ar avea nici o legătură cu problema hrănirii populaţiei noastre.

În fond există o mare legătură: cel care operează cu ban autohton, bine înţeles, devalorizat şi insuficient: salariu mic, nu-şi poate cumpăra, în propria ţară, hrana corespunzătoare; cel care vine cu monedă-forte cumpără produsele naturale autohtone pe preţuri (pentru el) derizorii!

Deci iată cum se explică pauperizarea unor naţiuni foste-socialiste sau bănuite socialiste, şi mai mulţi, sclavizarea lor, şi chiar transformarea ţărilor propriu-zise în terenuri de gheretărie, bazar, bănci particulare: sau fals-intitulate!!!...

Deci iată cum se explică
legătura dintre o adevărată politică şi stomac!!!

Am zis adevărata politică deoarece, în realitate, rădăcina principală a *fiarei* care suge din depărtare, prin miriadele ei de ramificaţii, este de *esenţă vampirică*.

Iar, în contextul ultimei modernităţi, „adevărata politică" este a celui care are cu ce să le hrănească; adevărata politică e „ceea ce bagi în stomac"!!!

Dar ce este de făcut: *„Denn eine Grobheit besiegt jedes Argument und eklipziert allen Geist (...) denn jede Grobheit ist eigentlich eine Appelation an die Tierheit indem sie den Kampf der geistigen Kräfte, oder des moralischen Rechts für inkompetent erklaert und an deren Stelle den Kampf der physischen Kräfte Setzt."* (**Căci mojicia biruieşte orice argument şi eclipsează orice spirit (...) căci, exact vorbind, orice mojicie este un apel la bestialitate, care declină competenţa puterilor intelectuale sau a dreptului moral şi pune în locu-i lupta puterilor fizice** *(Aphorismen zur Lebensweisheit, V, „Paraenesen und Maximen" Schopenhauer.)*

Omul trebuie să fie blând ca porumbelul şi viclean ca şarpele! Aşa ne învaţă bunul nostru Mântuitor Isus Christos!

Fiece om trebuie să se sfătuiască cu el-însuşi şi asta după ce şi-a făcut

o foarte minuţioasă rememorare a întregii sale vieţi. Îndemnul *Învăţătorului* nu se referă numai la modalitatea de-a ne feri de duşmani, sau la strategia vieţii de clipă cu clipă, cea privitoare la relaţiile interumane; nu se referă numai la modalităţile noastre de temperare a propriilor impulsuri şi gânduri, singuri fiind, sau în colectivitate, ci se referă, printre multe altele, şi la modul în care ne înfruptăm din pâine (hrană) care, trupul Său este, şi din vin, care sângele Său este! Mulţi se subhrănesc; alţii se suprahrănesc; în fine alţii „sar peste mese", sau mînâncă într-un climat noxic; sau se hrănesc nervoşi, iritaţi; cu gânduri-rele, sau preferă mâncăruri *rajasice sau tamasice*!...

Omul, în timp ce-şi rememorează viaţa, trebuie să aibe în vedere trei lucruri de importanţă vitală, pentru oricine:

1. **Care sunt greşelile sale de gândire**
2. **Care sunt greşelile sale privind propriul mod de viaţă**
3. **Care sunt greşelile sale privind alimentaţia sa.**

Ar fi bine, pentru rezolvarea punctului 1, să se studieze „*Comentariile asupra lucrării Puterea gândului de Swami Shivananda*". Altfel, *aspirantul ayurvedic* nu-şi va putea elucida şi interpreta erorile de gândire!

Odată studiat punctul 1, elucidarea punctului 2 vine de la sine!...

Pentru punctul 3: problema alimentaţiei, este nevoie să se aprofundeze Vedele, Scripturile (creştine) şi orice scripturi, alte lucrări *scrise de rishis (înţelepţi transcedentali) şi chiar şi ... această modestă carte!...*

1. EXPLICAŢIA NOŢIUNILOR DE ZONĂ-NOXĂ, SATVA, RAJAS ŞI TAMAS

Singura salvare a omului aflat în zonele-Noxă este **refacerea acestei urii şi refacerea corpului său spiritual** prin **înaltele practici ale Yogei.** Noţiunea de **zonă-Noxă** este mai puţin cunoscută şi este legată de anumiţi factori de distrugere, cum ar fi distrugerea atmosferei, datorită poluării cu gazele de eşapament ale autoturismelor, hrana **tamasică, rajasică**, chimizată, radioactivă.

Satva: reprezintă partea luminoasă, curată a vieţii universale şi a oricărei manifestări, fenomen, lucru (material) ce ar deriva din şi prin aceasta. Astfel, un om poate avea un psihic **satvic**, dacă el s-a purificat prin **Yoga**; un aliment poate fi **satvic**, dacă el (cum ar fi cazul alimentelor vegetale) derivă dintr-un mediu pur, printr-o evoluţie pură. Un aer poate fi **satvic**, atunci când el este curat şi plin de **Prana**; asemenea medii **satvice** se găsesc pe înălţimile montane, platouri, câmpii, pe suprafaţa şi la marginile lacurilor, râurilor, fluviilor, mărilor, şi a oceanelor. Un exemplu de fenomen **satvic** atmosferic este o ploaie binefăcătoare, în urma căreia, pe orizont apare, în irizări divine, maiestosul curcubeu.

O stare **satvică** a organismului se caracterizează printr-o stare de euforie, beatitudine, denumită în filosofia ezoterică a Indiei, starea **Ananda**. Exemplele pot continua în toate domeniile şi ramurile vieţii.

Rajas: este starea de pârjolire, de cremaţie a materiei sau la oricărui proces evolutiv, starea care cuprinde manifestările psihice ale organismelor, plantelor, mineralelor convulsionate în urma unei încărcături proprii sau improprii, de vibraţie malefică excedentară. Este starea care se produce la toate nivelele cosmosului şi la toate nivelele microcosmosului. Astfel, vulcanismele, autopârjolirile pădurilor, incendierile cometelor, stările ardente, patologice şi distructiv-pasionale ale oamenilor şi ale altor fiinţe: animale, vegetale sau minerale reprezintă tot atâtea forme şi naturi de manifestare ale noţiunii de rajasic.

O apă poate fi **rajasică** atunci când în ea s-au stins tăciuni aprinşi sau metale incandescente. Un aer poate fi **rajasic**, atunci când el acumulează dogoarea ce se reflectă din asfalturile supraîncinse ale oraşelor, sau când una şi aceeaşi dogoare a soarelui este reflectată de nisipurile pustiurilor, producând miraje şi elucubraţii psihice. O hrană poate fi **rajasică**, atunci când ea, prin predispoziţia ei chimică (fie ea chiar şi naturală) înmagazinează elemente care ard cavitatea bucală, gâtul, esofagul, stomacul, intestinele; un exemplu de această natură poate fi ardeiul iute, alcoolurile tari, preparatele picante pe bază de ardei, piper pisat etc. Dar, în acelaşi timp, un aliment poate deveni **rajasic** prin însăşi modul său de fierbere, prăjire sau coacere: un aliment care se prinde la fundul oalei (indiferent că este un preparat în fierbere, frigere sau coacere) şi formează o crustă de o culoare ce alternează între ruginiu, maroniu şi negru a devenit dintr-un aliment satvic, un aliment **rajasic**. Un lapte afumat („prins") este un aliment **rajasic**. O mămăligă afumată, nişte sarmale „prinse", un compot „prins", o dulceaţă, sau un gem, sau o

marmeladă „prinsă", un cozonac „prins", o pâine arsă, o friptură arsă sunt deja alimente **rajasice**. Orice aliment, apă, sau aer, sau stare sufletească ce a trecut printr-o pârjolire nefirească, ce întrece limitele normale, este ceva ce ţine de **rajasic** şi trebuie denumit **rajasic**. Dumnezeu Însuşi, când va voi să producă disoluţia universurilor, va transforma toată materia în materie **rajasică**, arzândă, fulminantă. Totul va arde...

Tamas: Dacă **Satva** este luminos, aureolat de nuanţele celeste şi divine, emanând esenţa curată şi nealterată a lui Dumnezeu; dacă **rajas** este aprins şi iute, pâlpâind şi dogorând bolnăvicios, arzând toate din jur, **tamas** este cel întunecat, cel intrat în stare de putrefacţie, de lâncezeală, cel care emană miasme nocive. Putem spune că (la fel ca şi la celelalte două stări), şi starea **tamasică** este o stare omniprezentă, atât la nivel **macrocosmic**, cât şi la nivel **microcosmic**, pătrunzând ca un flux al stricăciunii, atât în nivelele esenţei energetice, cât şi în nivelele esenţei materiale.

Astfel, o stare **tamasică** a unui astru se manifestă atunci când începe decadenţa energetică a acelui astru. Astfel de astru (stea) se umflă, ca mai apoi să explodeze pur şi simplu. Acesta este şi aspectul cadavrului animal, din care **Prana** a ieşit şi a cărui coeziune interioară nu mai este posibilă. Multe din stările **tamasice** ale fecalelor animale şi ale altor excreţii animale, sau vegetale, se fac resimţite prin mirosuri penibile, greu de suportat de către oricine, multe corpuri vegetale în descompunere dau compuşi asemănători unor miasme fetide, deasemenea greu de suportat pentru cel care este nevoit, în trecere fiind, să respire din aerul din preajmă. Puroiul este un produs **tamasic** al procesului de fagogitoză, duhorile care vin de la ghenele de gunoi neridicat, deasemenea; aerul abatoarelor, al cimitirelor, al închisorilor, al spitalelor de boli psihice, al căminelor de bătrâni, cel din odăile sau respiraţiile canceroşilor; deasemenea aerul culoarelor în care nu pătrunde lumina solară, aerul odăilor şi al bucătăriilor, băilor, WC-urilor nespălate şi nedezinfectate, aerul tunelurilor, al criptelor, aerul minelor şi al unor anume peşteri (grote); însăşi aerul străzilor nemăturate şi nespălate şi al parcurilor neîngrijite; aerul staulelor neîngrijite, al privatelor necurăţate, al fabricilor de conserve în care nu s-au luat măsurile de sanitarizare.

O apă poate deveni **tamasică**, atunci când ea staţionează, în lipsa luminii, cu fel de fel de materii perisabile prin ea. Dar şi o apă potabilă poate deveni **tamasică** atunci când a trecut mai mult de douăzeci şi patru

de ore de la introducerea ei în sticlă (se exceptează apele minerale, vinurile, siropurile etc. aflate în termenul lor de valabilitate).

O stare organică poate fi **tamasică** atunci când se produce o depresiune psihică, urmată de o moleşeală, inapetenţă, lipsă de vigoare, întunecime, descurajare, tendinţă spre necontrol şi exasperare.

Un aliment din care a ieşit **Prana**, datorită unor factori de devitalizare, cum ar fi fierberea, congelarea, uscarea forţată, stagnarea peste limite sau chiar înverzirea ei, datorită unor anume ciuperci microscopice (pâine mucedă, conserve, lapte muced, brânzeturi mucede, cărnuri stricate, vegetale descompuse etc.) devine **tamasic**.

Putem ghici şi caracterele, structurile şi esenţele umane, animale, vegetale, astrale sau divin-energetice prin înclinaţiile pe care fiinţele le au pentru un anume mediu în care să vieze, pentru o anumită mâncare pe care să o consume, pentru o anumită apă pe care să o bea. Dar ele mai pot fi încadrate în una din cele trei grupe şi prin modul în care se manifestă.

Firea **satvică** este cea luminoasă, firea **rajasică** este cea bolnăvicios-ardentă, bolnăvicios-pasională şi autodistrugătoare, iar firea **tamasică** este firea întunecată predispusă la retrinare, lâncezeală şi deprimare bolnăvicioasă.

Dar aceasta, nu trebuie să uităm că este un deziderat al strămoşilor daci, deosebit de cinic persiflat de către aristrocaţia proletară ce şi-a încropit averi la repezeală, din sudoarea celor mulţi. În aceşti oportunişti şi profitori, vicleni şi condamnabili, orice om care îşi câştigă hrana prin sudoarea trupului, cu cinste, chin şi demnitate, are nişte duşmani de moarte.

2. CONCEPTUL NUTRITIV ERONAT ŞI CONCEPTUL NUTRITIV YOGHIN

Conceptul nutritiv yoghin este conceptul perfect întrucât simţul nutritiv al yoghinului este satvic.

Motivul?

Perfecta curăţire şi vitalizare a întregii sale fiinţe: consecinţă a practicilor înalte!

Dacă ne gândim la *yoghinul ereditar asiatic satvicitatea corpului* său fizic şi a fiinţei sale întregi, se impune ca un model luminos, inimitabil! Dar yoghinul occidental, de regulă, nu este un *yoghin ereditar*, ci este un neofit, cel puţin ca orientare pur fiziologică. Cuvântul „neofit", „prozelit", „convertit", totuşi nu reprezintă cel mai reuşit echivalent lingvistic. Dacă cititorul admite conjugaţia sensului acestor cuvinte enumerate cu cel al cuvântului de „pionier", al propriului său univers, necontrolat până-ntr-acea clipă, atunci va obţine cuvântul care exprimă adevărul. Căci orice yoghin occidental este un „cercetaş", un *explorator temerar*, un defrişator al propriilor sale adâncimi necunoscute!

El, după ani, poate zeci de ani, de practică, va începe, încet-încet, să *lege subconştientul* său de *conştient*, *intuitivul divin*, de *raţional*, putând zice „Evrika" poate numai în cazul unei prea riguroase vieţi yoghine!...

În timp ce *yoghinul ereditar* posedă deja multe forţe prin naştere şi prin elevata educaţie!...

Or acest *simţ nutritiv* este printre primele simţuri care se purifică, la yoghini. Dar el este şi primul simţ care se degenerează, într- un climat fetid, cum este climatul social supraindustrializat şi supraaglomerat! De aici derivă toate alterările însuşirilor pure umane!...

Este vizibilă, aşadar, cauza alterării *conceptului nutritiv satvic*!

Conceptul nutritiv alterat cuprinde o gamă foarte diversă:

Conceptul nutritiv al citadinului occidental contemporan de tip american: ne yoghin (sau al oricărei populaţii ne yoghine aflată sub influenţa sa).

Este cel mai eronat şi primejdios *concept nutritiv*, pentru viaţa unui om. Modul de a mânca *orice, oricum*, este specific acestor indivizi care nu au o *cultură nutriţionistă*!

Astfel, consumul de cafea, în locul apei, al laptelui, sau al ceaiului, a făcut din S.U.A. primul stat campion în cancer pancreatic şi în accidente vasculare, boli psihice, nervoase şi endocrine. (Nu trebuie să se înţeleagă prin aceasta că numai alimentaţia le este eronată şi atmosfera oraşelor lor este pură, ci dimpotrivă: S.U.A. este campioană şi în gaz de eşapament!) Consumul înlocuitorilor de alimente şi al produselor rafinate, lapte

contrafăcut, unt contrafăcut, şuncă contrafăcute, siropuri surogat; dulceţuri-surogat; aşa-zise băuturi tonice: coca-cola, quik-cola, ness, alte băuturi tonice „tip TEK" colorate sintetic, pulberi, drajeuri sintetice (ale căror reclame: în original traversează AZI oceanul şi sunt prezentate la televizor prin dublarea vocei prezentatorilor originali ai reclamei americane...!), produse de patiserie şi făinoase contrafăcute; sau produse rafinate, cum ar fi anumite tipuri de zahăr, ulei; dextrine, glucoze, instante; gume de mestecat, băuturi alcoolice intitulate, ce e drept, pretenţios: Whisky, Gin, Coktail, Cogniac şi chiar a unor preparate în care există procente mai mari sau mai mici, de substanţe stupefiante (halucinogene) au făcut din populaţia susenunţată un model deosebit de negativ al cărui imitare duce la moarte naţională...

Conceptul nutritiv al supraalimentaţiei sau al îmbuibării:

Aparţine unor oameni nesăţioşi, al căror stomac este supradilatat datorită supradozării porţiei alimentare, la fiece masă. Din categoria aceasta fac parte, în primul rând, oamenii fără *cunoaştere* (ignoranţii) care au *concepţia* că mâncând mult vor trăi mult, sau vor fi foarte puternici, sau ceea ce este şi mai eronat, că vor avea o virilitate excesivă putând, astfel, satisface, pe linie, sexuală, partenere fără număr... Ar fi păcat să creadă un om acest lucru, întrucât lucrurile stau, cu totul invers!...

Redresarea acestor indivizi, atât fizică şi morală (de regulă sunt oameni mătăhăloşi dar puhavi la corp, cu arterele şi venele în curs de distrugere, bântuiţi de diabet, boli vasculare, hepatice, pancreatice, cardiace, intestinale, reumatice, cerebrale) nu se poate face decât printr-o *educaţie spiritualistă de profil ayurvedic.* Căci în spatele lor se îngrămădesc ani întregi de supraalimentaţie; consecinţă nefastă a conceptului nutritiv eronat!

Conceptul nutritiv eronat al fostului sportiv şi al fostului muncitor:

Este un concept care aparţine unor oameni care şi-au justificat, cândva, supracantităţile (supraporţiile) de mâncare.

Sunt mult mai expuşi îmbolnăvirilor arătate la descrierea categoriei de mai sus, mai ales dacă, odată şi odată, nu se iveşte în calea lor un *mentor spiritual* care să le corecteze *conceptul*! Aceşti foşti sportivi şi

muncitori de muncă grea, datorită travaliului fizic aveau *arderi normale (metabolism normal)* şi, în general, o fiziologie ideală. Nemaiexistând acest efort sportiv, sau de muncă, corpul nu mai consumă caloriile hranei excedentare, acest lucru ducând la depuneri morbide.

Există o diferenţă de natură igienică şi alta de natură estetică, între indivizii din prima şi cea de-a doua categorie: în timp primii au un corp neestetic şi sunt refractari la iniţierea spiritualist ayurvedică. Sportivii şi muncitorii au totuşi forme corporale încă plăcute şi sunt foarte receptivi la învăţăturile şi *corecturile ayurvedice*!

Conceptul maladiv-gurmand

Este unul dintre cele mai incorigibile, motiv pentru care această categorie prezintă indivizi cu o forţă de obstinaţi rarissimă: pentru ei din nefericire!, mâncarea reprezintă sensul de a trăi, sensul vieţii!

Unele teorii medicale îi ocrotesc pe aceştia: Se presupune că la indivizii care au leziuni cerebrale pot apare stări maladive, cum ar fi *caşexia şi gurmandia* (lipsa bolnăvicioasă a poftei de mâncare sau pofta de mâncare exagerată). Noi nu ne opunem nici cultului, nici politicii, cu atât mai puţin ştiinţei! Totul este posibil!... dar în aceeaşi măsură orice rău îşi are antidotul său! Prin studiul întreprins chiar pe *studenţii* noştri (unii dintre ei foşti suferinzi, actualmente sănătoşi-tun!) am constatat că printr-o alimentaţie lipsită de carne de porc, conserve, conservate, grăsimi animale, produse rafinate, ingrediente alimentare, alcooluri, cafea, ness şi în genere alimente contrafăcute de tip american, corpul lor s-a echilibrat fiziologic şi anatomic, iar prin *practicile înalte (Yoga)* s-a obţinut o spiritualizare a *Conştiinţei* lor. Nu este exclus că unele dereglări ale supraponderalului gurmand să provină şi dintr-o dizarmonie nervoasă, psihică sau glandulară! În acest caz grav este, totuşi, nevoie de un tratament medical. Dacă acesta este de esenţă *ayurvedică* subscriem: cu menţionarea eficacităţii sale totale!

Este nevoie de o mică explicaţie!

3. DISCRIMINĂRILE ESENŢELOR VIBRATORII ALE ALIMENTELOR DE CĂTRE CREIERUL ASTRAL

Organismul îşi ia din hrană substanţele trofice, caloriile necesare eforturilor musculare şi fiziologice, în general (metabolismul, funcţiile de apărare...) Toate acestea sunt posibile datorită unei *caracteristici fundamentale subtile: vibraţia.* Alimentele, ca de altfel tot ceea ce există în cosmosul material sau în *cosmosul energetic (zona astral-fluidică a Existenţialului),* este constituită dintr-un anume *tip de voinţă.*

Organismul, la rândul său, este un *micro cosmos vibratoriu.* Prin *Sinele divin individual (Atman) şi prin învelişul său astral, corpul fizic* discerne deosebirile *esenţelor vibratorii* şi mai ales ale acelor mixturi care, odată cu îngurgitarea alimentelor, urmează a se prepara în organism şi a se asimila, la diferite nivele ale corpului fizic (structura sângelui, energia-materie: *Xue*; ţesuturile organelor interne, nervoase, osteo-articulare, epidermă etc.)

Această descifrare a diferitelor *esenţe vibratorii* se face de către *Atman* prin „creierul" astral, mecanism psiho-somatic pe care *învăţaţii mistici* ai Indiei l-au denumit *manas-ul interior.* Datele astfel obţinute sunt (de abia din această fază) transmise *creierului fizic, deci aşa-zisei* „gândiri logice". *Toate experienţele pământeşti sunt dezvăluite ego-ului pământean, pe această cale, de milioane de ani de când există fiinţa OM... Cu toate că fiecăruia dintre noi aceste informaţii ne par naturale, ele, pentru* Sinele etern (Atman), *sunt: iluzorii!...*

Dar să revenim la explicaţie!

Astfel se face că *gândirea manasului interior* este şocată: impresionată negativ, imediat ce alimente destrămate structural şi apoi convertite chimic, sunt introduse înspre zonele de asimilare. Căci acestea emit *vibraţii* care nu sunt compatibile scalei de selecţie ale celulelor noastre. Acest lucru continuă şi în ceea ce priveşte acceptarea sau nonacceptarea medicamentelor naturale (sau a celor sintetice) practic a *vibraţiilor benefice ale hranei satvice*; ale ceaiurilor medicinale; ale fluxului de *Prana* inspirată; ale *Pranei* din apă; cea din soare, din mişcare (mai ales Yoga!) şi chiar din leacurile fabricate de corp din diferite

mâncăruri satvice... Dar, în acelaşi timp, *manas-ul interior* este şocat şi de către *vibraţiile malefice* ale oricărui *medicament sintetic*!

În cazul consumării unor ceaiuri medicinale organele interne devin deosebit de receptive. **Căci fiecare organ intern are un *mini-suflet* subordonat sufletului fiinţei-om.** Întregul tranzit intestinal este facilitat, exact până în clipa absorbţiei principiilor active de către organul bolnav. Aici se produce o încetinire a eliminării materiilor satvice tocmai pentru a se putea reţine, cât mai bine, principiile vindecătoare (sau *principiul trofic al hranei satvice*)!

Nu la fel se întâmplă şi în *medicamentele sintetice*. În dese cazuri, multe dintre acestea, (mai ales cele sub formă de drajeuri şi capsule) sunt eliminate intacte, odată cu fecalele. Iar dacă sunt pulberi şi soluţii, sau cum este cazul celor care se injectează intravenos, eliminarea lor este extrem de precipitată, urina, de cele mai multe ori, având un miros concentrat amintind mirosul pur al chimicalului...

În cazul unui organism reglat, sănătos, aceeaşi reacţie are loc şi în vederea defecaţiei rapide a unor alimente *rajasice* sau *tamasice*.

Dar, din păcate, organismele ne yoghinilor nu sunt reglate perfect! De aici şi multele cazuri de cancer hepatic, intestinal, esofagian, renal etc. *Satvicitatea* aerului, apei, a hranei, a modului de viaţă, a modului de gândire condiţionează *satvicitatea* respiraţiei, al sistemului nervos, al organelor interne deci, viabilitatea individului, longevitatea, capacitatea sa de cunoaştere Sacră în vederea pregătirii *Mânturii Sufletului*! Omul, este bine să ştie cum să-şi facă locuinţa: singur şi, dacă se poate, din *materiale satvice*: cărămidă, lemn, pământ (chirpici). Astfel va beneficia de radiaţiile cosmice prielnice vieţii sale, radiaţii care, sunt oprite de către structurile sintetice ale blocurilor moderne! Locuind într-un mediu montan, câmpenesc, silvestin, pe lângă ape, sau pe dealuri, departe de *Smog*, individul va beneficia de *aer satvic*, de *apă satvică*, de *hrană satvică*. Este de presupus că va avea, în aceste condiţii, şi o *gândire satvică*, o respiraţie şi un *suflet satvic*. Având relaţii curate, va avea şi un *caracter satvic*. *Viaţa, Conştiinţa sa, vor fi satvice, netemătoare în faţa Judecăţii de Apoi*! **Hrana, şi mai ales capacitatea omului de rând de-a o cumpăra: vezi preţul de cost!, totuşi, rămâne o problemă spinoasă: în societatea actuală!...**

În cele ce urmează vom enumera câteva măsuri de *nutriţie satvică* valabile, mai ales, pentru aceia care, încă, nu au început efectuarea

practicilor înalte, şi chiar pentru unii yoghini care nu au căpătat cunoaşterea nutriţionistă yoghină!

4. CARE SUNT ALIMENTELE CU VIAŢĂ

Yoga înseamnă cel mai esenţial naturism.

Un naturist este într-o oarecare măsură şi un **yoghin**; depinde doar de el ca practica **Yoga** să îi devină, sau nu, o lege a vieţii şi a destinului său.

Nu există **Yoga** fără disciplină alimentară.

Yoghinii împart alimentele în două categorii:

1) alimente cu viaţă;

2) alimente fără viaţă.

Care sunt **alimentele cu viaţă?** Sunt acele alimente care îşi păstrează în totalitate, sau aproape în întregime, principiile active: vitaminele, proteinele, hormonii, microelementele, macroelementele, glucidele, lipidele etc., etc. şi mai ales enzimele.

În categoria acestor elemente cu viaţă se încadrează toate alimentele vegetale în stare crudă şi proaspătă:

-- zarzavaturile
-- legumele
-- fructele dulci şi coapte
-- fructele uleioase
-- laptele şi toate derivatele sale
-- ouăle proaspete
-- cerealele nealterate
-- plantele medicinale şi ceaiurile rezultate prin prepararea lor
-- tincturile, pulberile, muşchii vegetali în starea optimă de înmagazinare a principiilor lor vitale
-- algele
-- peştele proaspăt
-- pâinea şi produsele făinoase din făini integrale
-- fructele în stare crudă intră în compoziţia unor produse de cofetărie, cum ar fi: torturile, melanjurile, îngheţatele, tartele etc.
-- fructele conservate prin uscare sau afumate
-- ciupercile şi legumele conservate prin deshidratare ştiinţifică

-- peştele conservat prin uscare sau afumare, după tehnologie ştiinţifică
-- carnea proaspătă 1) carnea crudă sub durata de trei minute de la tăiere 2) carnea preparată imediat prin frigere pe grătar, plită sau cărbune înainte de trecerea de trei minute de la jertfirea animalului 3) cărnurile de animale vegetariene (capre, oi, vite şi mai ales cea a animalelor de vânat)
-- marmeladele, gemurile, jeleurile, siropurile
-- vinurile naturale, băuturile naturale tari
-- cafeaua într-un procent infim
-- seminţele fructelor oleaginoase atât în stare crudă, cât şi sub formă de preparate, în care nu s-au folosit flăcările focului, aburii vaselor de gătit, diverse substanţe chimice etc.

Alimentele fără viaţă sunt:
-- orice aliment de origine animală sau vegetală, care a fost ţinut în congelatoare, camere frigorifice, frigidere
-- orice aliment fiert un timp mai îndelungat decât treizeci de secunde
-- orice aliment menţinut într-o stare tamasică, în cutii ermetice de conserve, în borcane etanşe, sau în folii din care s-a golit aerul (deci conservare în vid) sau conservare prin acoperire cu glazuri
-- orice aliment, de orice natură, păstrat în saramură
-- orice aliment prăjit, fript îndelung, însosat, sau în ciorbe, supe şi diferite alte fierturi sau preparate la cuptor
-- orice aliment care, în urma combinării sale cu alte alimente trecute prin procesul fierberii sau alte procese de preparare şi-a modificat structura chimică naturală (incipientă).

Alimente antivitale (toxice) sunt toate acele alimente care, în urma unei fotosinteze forţate şi a unei hrăniri şi creşteri artificiale cu stimulenţi chimici, sau prin intervenţii radioactive sau noxice, au ajuns la starea de maturitate, imitând prin natura lor aparentă, aceleaşi sortimente, dar crescute natural.

Vom expune principalele alimente antivitale:
-- alimentele care au fost supuse unei iradieri de natură radioactivă
-- alimentele de origine vegetală hrănite şi crescute cu anumiţi stimulenţi
-- alimente de origine vegetală care au fost recoltate de pe un teren

în care au fost deversate deşeuri ale unor produse toxice de natură chimică, industrială, sau radioactive

-- alimente de origine vegetală, care sunt rodul unei mutaţii genetice distructive

-- alimente de origine vegetală obţinute în urma strângerii unor recolte de pe nişte terenuri (ogoare, grădini, parcele experimentale etc.) sărăcite în nutrienţi naturali, în urma unor recoltări stereotipe, sau în urma unor accidente de natură cosmică, sau cataclisme naturale şi artificiale; soluri vitrifiate în urma unor impacturi (coliziuni) cu fragmente meteorice, soluri pârjolite cu bombe cu napalm, soluri devitalizate din alte cauze

-- plante sădite şi recoltate în cimitire, sau pe lângă cimitire, cavouri, crematorii, temniţi, locuri de execuţie, abatoare, spitale de bolnavi de cancer şi SIDA

-- plante crescute în sere artificiale: cu lumină artificială

-- orice aliment de natură vegetală sau animală, care este sădit, crescut, sacrificat, preparat şi vândut de oameni cu suflet malefic (oameni cu suflet rău, anitoameni)

-- animale sau produse de origine animală, hrănite cu una dintre produsele antivitale vegetale, enumerate mai sus

-- medicamente extrase din produse vegetale sau animale, care se înscriu în categoria alimentelor malefice (antivitale şi toxice)

-- toate băuturile de casă (sau cele obţinute în distilerii de mărime mijlocie sau în distileriile industriale) rezultate chiar şi în urma fermentaţiei naturale (sau a distilării) a anumitor fructe ce fac parte din categoria fructelor antivitale.

-- toate sucurile, siropurile, pastele, jeleurile, gemurile, dulceţurile, şerbeturile, marmeladele, compoturile, fructele uscate sau afumate obţinute din categoria mai sus amintită

-- toate băuturile, sucurile, pastele obţinute din tomatele ce fac parte din categoria mai sus amintită

-- toate medicamentele sau tonifiantele de esenţă fitoterapeutică sau de terapie naturistă din produse animaliere obţinute prin iradieri cu orice fel de raze

-- toate algele, muşchii, ciupercile, sau culturi de alte forme obţinute în medii viciate, toxice, sau radioactive

Adevăraţii oameni de ştiinţă ştiu că în urma hrănirii populaţiei cu astfel de alimente (care vin-potop în ţara noastră, la ora actuală: juisuri,

cărnuri şi vegetale conservate în diferite moduri, diferite praşuri pentru prepararea prânzurilor, sau a deserturilor, semipreparate prin dezhidratare, congelare, sau impregnare cu diferite chimicale, produsele ultra rafinate de tipul aşa numitului „instant" sau Coca-Cola, quik; băuturile alcoolice care imită, numai la gust şi culoare vodca, whisky-ul, cognac-ul, brandy-ul, liqueur-ul, sau chiar vinul, cărnuri provenite din animale care au fost crescute cu nutrienţi **tamasici**, noxici sau radioactivi, paste făinoase colorate de aşa natură, încât să imite pastele de casă, medicamente pe baze noxice sau radioactive, sau toate acestea, şi altele, ţinute în depozite **noxice** şi radioactive) se pot ivi cazuri, pe cât de nefericite, pe atât de greu depistabile sau, ceea ce e şi mai rău, greu dovedibile. Cazurile la care ne referim sunt atât cazuri care afectează viaţa oamenilor, a animalelor, sau a plantelor (în situaţia în care animalele sunt hrănite cu aşa ceva, sau în cazul în care acestea sunt aruncate pe diferite terenuri cultivate).

Nu ne este ruşine, şi nici teamă să exprimăm şi un alt adevăr, şi anume, acela că o campanie serioasă, documentată a presei sau a anumitor instituţii, sau organe ale ministerelor apărării publice, ar putea pune în pericol însăşi aceste instituţii sau organe şi chiar reprezentanţii presei însăşi, sau al oricărui mijloc de „mass-media", de aşa natură, încât cei care ar vrea să desfiinţeze sursele acestui rău, să plătească cu privaţiuni sau chiar cu viaţa lor sau a familiei lor, nobilele acţiuni de echitate.

Căci există monstruoase forţe care stau în spatele acestor resorturi de **comerţ genocidic**, iar aceste forţe negre sunt alimentate de către **mânuitorii de bani** din ţară şi de peste hotare, sau sunt manevrate chiar de către aceştia!

Am vrea să se înţeleagă clar că ştim că nu guvernul nostru tolerează aşa ceva, ci entităţile paralele fenomenului democratizării şi al privatizării!

Avem speranţa în reprezentanţii noştri care guvernează acum şi oricând, ca adevăraţi români ce suntem, că toate realităţile descrise mai sus, vor fi foarte curând eradicate, şi că acest popor se va putea hrăniăni corespunzător (natural) şi cu produsele pământului nostru mioritic!

Considerând că mergem mână-n mână, şi gând în gând cu adevăraţii oameni de ştiinţă, insistăm ca totuşi să nu le fie teamă să ia poziţie împotriva realităţilor descrise mai sus, ci să lupte chiar şi cu preţul vieţii lor, pentru salvarea poporului nostru atât de lovit de consecinţele satanice ale avariţiei sângeroase a **mânuitorilor de bani**.

Îi asigurăm că suntem alături de ei!

5. PRINCIPIUL HRĂNIRII NATURISTE

Cititorul atent a sesizat că alimentele enunţate mai sus nu trebuiesc supuse unui tratament termic, nici îngheţării: ele nu fac parte din categoria alimentelor **toxice, tamasice** sau **iradiate.**

Mai mult de atât, cititorul atent a putut observa că toate produsele alimentare (indiferent de originea lor) îşi păstrează factorii vitalizanţi şi mai ales enzimele, în condiţiile stării de cruditate şi de prospeţime totală, aducerea lor înspre alte stări şi însăşi durata; timpul trecut de la culegere sau de la sacrificare, influenţând deosebit de negativ asupra valorii lor vitalizante. Astfel, se pierde foarte mult din viaţa lor. Aceasta, în comparaţie cu una şi aceeaşi plantă crudă. Dar ele, în situaţia unei deshidratări naturale, rămân tot alimente cu viaţă.

În privinţa cărnurilor, lucrurile sunt puţin mai severe. Spre exemplu: dacă sacrificăm un porc, carnea acestuia va fi total vitalizantă până la trecerea duratei de trei minute de la tăierea sa. După trecerea acestor minute, apar cadaverina şi putresceina, întrucât, carnea de porc este **tamasică** şi alterabilă. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu peştele proaspăt întrucât, carnea sa, chiar dacă este **satvică**, este totuşi alterabilă, datorită conţinutului ridicat de fosfor şi a combinaţiilor nocive, pe care această încărcătură o produce. În privinţa cărnurilor obţinute din vânat, sau chiar din animale vegetariene (care au carnea satvică), lucrurile nu stau chiar atât de rău. Astfel, putem spune că, în timp ce carnea peştelui sau a porcului se alterează foarte rapid, cărnurile de oaie, de capră, de bovine, cerb, mistreţ, fazan, lişiţă etc. durează mult mai mult, datorită **satvicităţii** şi a nealterabilităţii lor.

Este foarte interesant cazul istoric al cărnii ţinute de către huni, sub şeile cailor. Această carne era pusă în fâşii, sub şaua calului: între şa şi spinarea bidiviului; era bătătorită deosebit de persistent în timpul galopului, bineînţeles sub greutatea luptătorului; era suficient de bine umezită de sudoarea minunatului patruped şi, cu toate că unora din zilele noastre le-ar putea repugna un astfel de produs, vitalitatea celebră a luptătorilor huni, arhicunoscută, vine să demonstreze că nici pe departe acest produs nu era scârbos, sau antivital, ci dimpotrivă!

O menţiune: această carne nu era carne de porc, ci era carne de ovine şi mai ales de caprine!...

4

Procedee de purificare yoghină

1. ŞOCUL ALIMENTAR: NECESITATE SAU OBLIGATIVITATE?

Foarte puţini dintre noi ne-am pus cu seriozitate problema propriei noastre sănătăţi! Ne interesăm despre politică, în intenţia de-a ne azvârli în vâltoarea celui mai necugetat şi periculos tip de activitate umană!... Ne pasă de ceea ce se întâmplă în S.U.A. sau în Orient; ne pasă de ceea ce li se întâmplă vecinilor noştri, dar nu vrem să ştim despre sănătatea propriilor noastre persoane. Până-ntr-o zi... De regulă, pentru oamenii care şi-au neglijat sănătatea (interesându-se de alţii şi de multe altele) ziua aceea, clipa aceea a adevărului despre ei-înşişi, e cumplită!...

Pe parcursul întregii sale vieţi occidentalul ne-iniţiat se încarcă de rele: gând-rău; aliment-rău; apă-rea; aer-rău; şi în ultimul timp: radiaţii-rele!...

Cei care practică *Yoga* au luat măsurile puse la dispoziţie prin *cunoaşterea elevată* de a se proteja de aceste rele, şi ceea ce pare incredibil, chiar şi de necruţătoarele radiaţii radioactive care azi, fac atâtea victime! *Yoghinii*, respectând *principiile satvice* de viaţă îşi fortifică organismul, până într-atât încât egalează, şi chiar depăşesc, rezistenţa şi forţa multor animale redutabile!

Asta ca explicaţie privind egalarea şi depăşirea de către yoghini, a calităţilor animalelor obişnuite...

Dar yoghinii ating înălţimi nebănuite: de autoprotecţie împotriva cancerelor, a SIDA, şi, aşa cum am mai afirmat, chiar şi împotriva terifiantelor radiaţii radioactive. Mulţi nu ştiu că prin anumite tehnici yoghinii pot să devină imuni la muşcăturile celor mai periculoase reptile, al căror venin are, în unele situaţii, efect mortal instantaneu. Mulţi nu ştiu că yoghinii pot atinge performanţa de-a nu mânca săptămâni întregi; de-a rezista, într-o cămaşă, la geruri de minus cincizeci- şaizeci de grade; de-a rezista, în lipsa aerului, zile, şi zile întregi, în timp ce omul obişnuit moare în câteva minute, în lipsa oxigenului!...

Cei *Iniţiaţi în ştiinţele secrete* cunosc toate aceste procedee cu efect incredibil. De ce anume nu le comunică? Simplu: datorită *noxelor* (relelor) pe care ne-yoghinii le au acumulate, în corp. Aceste *noxe* produc *înfundări în canalele subtile (Nadis; Jing Lo)* în număr de 72.000: numai cele vizibile de *senzitivi*!...

A prescrie *tehnicile mistice* unor ne-iniţiaţi este egal cu a-i ucide!

În scrierile noastre am ţinut cont de acest pericol atrăgând atenţia, în repetate rânduri, asupra necesităţii de a se purifica întâi mentalul şi spiritul, apoi fizicul, respectându-se nişte trepte binecunoscute:

1. *malashudhi* (purificarea organelor interne) şi
2. *nadhishudhi* (purificarea reţelei de *Nadis*, sau *Jing Lo*).

Ţinând seama şi de faptul că mulţi cititori nu ţin cont de unele direcţionări igienice ale *medicinei ayurvedice*, nu am uitat să menţionăm chiar şi posibilitatea de a se adresa medicului, înainte de începerea practicării *Yogăi*!

Deci rugăm, pe cititorii care nu au studiat cărţile noastre: *„Comentarii asupra lucrării „Puterea gândului" de Swami Shivananda"* şi *„De la Yoga la Mântuire"*, ciclul *„Tainele Marii Respiraţii"*, să le studieze, şi apoi să treacă la îndeplinirea intensă a măsurilor de igienă alimentară! Este un lucru deosebit de necesar, având în vedere ordinea în care canalele eterice trebuiesc desfundate:

1. *Nadis* mentale şi psihice
2. *Nadis* corporale lungi (cele 12 meridiane principale)
3. *Nadis*-ele de distribuţie, deci reţeaua fină de *Jing Lo* care leagă *chakras*-ele şi *dublul eteric* de:
   - A. organele vitale şi
   - B. de cele vitale periferice
     - a. organele *Zang* şi organele *Fu*, adică organele parenchimatoase şi cavitare-viscerale;
     - b. pielea şi ţesutul subcutanat
     - c. organul nutriţie-energie *Xue* (sângele)
     - d. restul structurilor fine şi brute ale *corpului fizic*.

2. DE CE ESTE NEVOIE SĂ SE FACĂ ŞOC ALIMENTAR?

Omul uită, datorită impurităţii mediului şi, ulterior, şi a *impurităţii intrinseci* (legată de gândire, de respiraţie, de efect, de relaţie cu semenii) să se protejeze. Însăşi dotările sale imunologice sunt serios afectate, în aceste condiţiuni: de *smog general*! Aşa se face că propriile sale *celule-hrană (Annamaya)* îşi pierd capacitatea de comunicare între ele. Acest lucru este cauza secundară a tuturor *bolilor canceroide. Cauza primară crucială* constă în *descentrarea celor cinci corpuri (Pancha-Kosha)*, iar *cauza primară cauzală* constă din înfundarea *nadis*-elor şi formarea de *turbioane malefice* în jurul *puterilor de comunicare energetico-fluidică.* Este vorba despre *punctele Xue-Wei* considerate, încă din timpul dinastiei Tang (şi chiar cu aproximativ trei mii de ani î. de Christos) puncte de tratament acupunctural şi presopunctural (vezi: „*Tong Ren Shu Xue Zenijin Tu Jing*": **„Manualul ilustrat al punctelor pentru acupunctura şi moxibustie găsit pe statuia de bronz"** scrisă de către învăţătorul Wan Wei-Yi şi Zhen Jiu Jia Yi Jing: sau **„Abecedarul acupuncturii"** scris de către învăţătorul Huang Pu Mi").

a) Densitatea lichidului interstiţial-tisular în care se găsesc celule
b) impuritatea acestui lichid cu caracter funcţional electric (electrogeneza)

sunt cele două caracteristici-cauze ale împiedicării *dialogului dintre celulele-hrană (Anamaya)* ale corpului (*Kosha*).

Alimentaţia bazată pe carne este, într-adevăr, de tip *yang*, dar, în final, o plătim cu propria noastră viaţă!

Sunt oameni care mănâncă, de trei ori pe zi, carne.

Este dezastruos!

Lichidul intracelular se îngroaşă, de-aşa natură, încât îşi pierde, în mare măsură (şi până la urmă, în totalitate) calitatea de electrogeneză. Acest lucru este expresia unei înrăutăţiri procesuale, din ce în ce mai accentuate, a circulaţiei *energiei Qi* şi a componentelor sale (*Yin* şi *Yang*), pe *meridiane (nadis).* Această deteriorare funcţională a *energiei subtile* aduce după sine, în mod inerent, deteriorarea anabolismului şi a catabolismului celular, practic deteriorarea metabolismului.

Procesul de dezasimilaţie presupune:

1. elaborarea şi transmiterea influxului nervos necesar efortului excretor al fiecărei celule în parte
2. travaliul catabolic de pe întregul traseu epurator, deci de la celulă până la organul specific excretor (anus, uretră, por, alveolă pulmonară; sau cum este cazul energiilor subtile uzate, prin *punctele de eşapare aurică*: *filtrele periferice*, şi chiar *puţurile* din *punctele Xue-Wei*).

Această dezasimilaţie poate fi considerată ca o tendinţă de excreţie a materialelor alimentare reziduale şi, se subînţelege, a substanţelor, a otrăvurilor. Occidentalul, fie yoghin, sau ne-yoghin, este un tip pervertit din punct de vedere alimentar.

Aşa se face că în el se fac mult mai intens simţite rezonanţele ancestrale ale carnivorismului atâtor milioane de viaţă rupestră, lacustră, silvestră etc., deci de viaţă barbară, exclusiv cinegetică!

Motivaţia carnivoră a occidentalului este mult mai gravă dacă luăm în consideraţie stress-ul care, pur şi simplu, îi decimează neuronii, deci psihicul!

Tendinţa occidentalului la carnivorism este justificată nu numai din punctul de vedere al climei periculoase în care abundă energiile perverse (distructive), nu numai ca o necesitate neurotrofică, ci şi ca o replică a unei *spaime ancestrale*, spaimă specială şi nesemnalată, deci nestudiată sub aspect ştiinţific, până în prezent!

Această *spaimă ancestrală* se ridică din profunzimile somnului celular!

Şocul alimentar rezolvă trei probleme vitale:

1. susţinerea lichidului interstiţial şi re-creearea funcţiei psihoinformaţionale celulare
2. re-creearea climatului de *electrogeneză*, adică de *circulaţie pranică*
3. redresarea funcţiei de circulaţie a *energiei Xue (sângele)* şi, odată cu aceasta a funcţiei de excreţie celulară, şi de ansamblu.

Consecinţele şocului alimentar sunt:

-- dezintoxicarea; degresarea şi fluidizarea lichidului interstiţial şi citoplasmatic al celulelor;
-- întinderea organelor Zong, Fu a glandelor, şi mai ales a organelor sexuale;

-- ridicarea capacităţii de muncă şi de creaţie spirituală;
-- recâştigarea longevităţii medii genetice: aproximativ o sută douăzeci de ani!

Deci merită să studiem cum anume trebuie să ne facem studiile ayurvedice-yoghine începând cu *Educaţia şi Cultura mentalului, Yoga fiziologică: Hatha-yoga şi Pranayama* ca, mai apoi, să trecem, fără şovăire, dar cu tact şi multă prudenţă, la şocul alimentar!

3. PROCEDEE ŞI REŢETE YOGHINE DE ŞOC ALIMENTAR. REMEDII AYURVEDICE PENTRU CARENŢE ŞI ANEMII

Orice om se încarcă cu toxinele conţinute de alimente, plus produşii toxici care rezultă din utilizarea incompletă a bolului alimentar, ca atare din imposibilitatea excretării acestor lesturi ucigătoare a căror stagnare, la diferite nivele organice produc cancerizarea sau, în cel mai fericit caz, îmbătrânirea şi moartea prematură!

Nici chiar şocul alimentar nu rezolvă mare lucru dacă individul nu luptă să devină un ins moderat, dacă nu renunţă la viciile sale alimentare (sare, condimente, cafea, ness, alcool, produse rafinate, carne: mai ales de porc!, conservate, afumături, saramuri, coloranţi sintetici, produse contrafăcute, stimulenţi halucinogeni, produse infectate biologic, chimic şi radioactiv, a nu se uita că unele produse se iradiază:

1. prin însăşi creşterea vegetalelor şi a animalelor (din care se prepară ele) în medii radioactive
2. însăşi radierea artificială cu alte tipuri de radiaţii a unor produse alimentare, cum ar fi margarina, sau a unor medicamente, cum ar fi vitaminele D, este necorespunzătoare din punct de vedere al regimului vibratoriu tolerat de către organismul uman, ca atare, pentru persoanele sensibile, e un pericol!

Carnea de peşte marin şi oceanic este cea mai bună carne pentru acoperirea necesarului de vitamine din grupa D! Hrănindu-ne cu peşte,

lapte, ouă, ficat, nu mai avem nevoie de astfel de vitamine (D) sintetice! Mergând prin soare dezbrăcaţi, nu mai avem nevoie aşa de mare, nici de peşte! Un discipol al liniei de alimentaţie şi vitalizare *ayurvedică* nu are nevoie de medicamente şi, în general, de cărnuri, în alimentaţia sa! Ouăle pot suplini necesarul de proteine pe care de regulă îl asigură carnea. Peştele de apă sărată completează perfect acest necesar!)

Dacă, totuşi, nu se poate altfel, se poate utiliza carnea animalelor vegetariene! Dar, atenţie, căci şi aceasta poate încărca, la un moment dat, organismul!!!

Un *discipol ayurvedic*, progresând cu timpul în *practica yogas- elor* îşi va modela *conceptul nutritiv*, întrucât *simţul său nutritiv* se va normaliza, datorită, mai ales: *Educaţiei şi Culturii Gândului* şi a *alimentaţiei cu adevărat ştiinţifică*! *Ayurvedicul*, deasemenea nu trebuie să adopte un regim stereotip, adică predilecţia de a mânca numai vegetale, numai peşte, numai lactate, numai produse de origine cerealieră, numai produse apicole, numai zarzavaturi, numai fructe etc., ci el trebuie să le combine judicios, mai ales în conformitate cu revendicarea *manas*-ului interior: un manas care se formează odată cu practica *Yogas*-elor! Ne amintim cum *Rishi* ne destăinuia că mănâncă după „*pofte*". Ulterior ne-a explicat că Yoghinilor li se dezvoltă acest „*creier vegetativ*" şi „mintea", „gândirea vegetativă" atinge, cu timpul, subtilităţi nebănuite! Practic se dezvoltă o voce interioară care comandă: clar! ceea ce trebuie ingerat!...

Reducerea progresivă a porţiei de mâncare rămâne un deziderat imuabil!

Şi încă un *criteriu ayurvedic* preţios: **a nu se combina felurile la o masă!** Orice *adept al vieţii ayurvedice* ajunge, cu timpul, la convingerea fermă că un om, **ca să fie sănătos, trebuie „să se sature" dintr-un singur fel de mâncare, la o masă!!!**

Şocurile alimentare şi orice fel de procedeu de *curăţire digestivă (Basti)* se vor îndeplini, de către *adeptul ayurvedic*, conform aceloraşi comandamente interioare! Idem, în privinţa stabilirii duratelor, a reţetelor, porţiilor, procedeelor!

Şocul prin lactate

Este necesar să se înţeleagă că laptele crud este laptele vitalizant!

Dar pentru aceasta este nevoie de vaci sănătoase hrănite şi îngrijite bine! Brânza proaspătă de vaci este indicată ca numărul doi în eficacitate. Kefirul, iaurtul, laptele bătut urmează, în ordinea eficacităţii.

A nu se folosi lapte de bivoliţe, de oi şi capre, întrucât este prea gras, idem produsele acestora!

Brânzeturile fermentate sunt contraindicate din punct de vedere *ayurvedic*!

Variante:

Varianta a: lapte în amestec cu brânza proaspătă de vaci. Se consumă cu pâine prăjită.

Varianta b: iaurt proaspăt cu pâine albă, prăjită. Iaurtul se va păstra în vase nemetalice.

Varianta c: Kefir amestecat cu brânză de vaci proaspătă şi pâine albă prăjită.

Varianta d: iaurt proaspăt în amestec cu brânză de vaci proaspătă.
Consum: fără pâine!

Şocul prin alimente vegetale

Se va avea grijă ca să se aleagă zarzavaturi, legume, fructe foarte proaspete şi specifice sezonului, avându-se în vedere că cele mai indicate produse sunt cele autohtone! ***Coacerea în lipsa soarelui, pe drum, în vapoare, trenuri, avioane, în depozite, a fructelor exotice, conţine un mare pericol pentru cel care le consumă: în locul vitaminei C se formează în aceste fructe, noxe!*** **Fructele din România sunt cele mai bogate în principii active!** Deci nu are sens să cumpărăm fructe exotice!...

Este preferabilă consumarea vegetalelor în stare proaspătă şi crudă!

Varianta a: mere crude şi bine coapte la soare, întregi şi pâine integrală;

Varianta b: ţelină şi morcovi tăiaţi în felii delicate amestecate cu ulei de măsline şi acrite cu zeamă de lămâie. Se va consuma cu pâine integrală.

Varianta c: Salată de varză crudă cu ceapă şi ardei gras amestecată cu ulei de măsline şi acrită cu zeamă de lămâie. Se consumă cu pâine integrală.

Varianta d: se taie felii de cartofi şi conopidă fierte peste care se răzuiesc morcovi şi ţelină crude. Se amestecă cu ulei de măsline şi se acreşte cu zeamă de lămâie. Se consumă fără pâine.

Şocul alimentar mixt

Varianta a: se amestecă în brânza proaspătă de vaci fructe sănătoase, ajunse la coacere deplină: struguri, prune, mere, pere, pepene galben sau roşu (cu coajă verde) etc. Este preferabil ca fructele să nu fie tăiate cu obiecte metalice. Se consumă fără pâine.

Varianta b: se amestecă brânza proaspătă de vaci cu iaurt, apoi se amestecă, în continuare, cu sfeclă roşie fiartă şi mixerată, cu adaos de hrean crud răzuit. Nu se consumă cu pâine.

Varianta c: Se rad morcovi şi ţelină crude şi se amestecă în iaurt. Nu se consumă cu pâine.

Varianta d: se coc cartofi şi se cojesc. Se pasează, apoi se taie ceapă crudă. Se amestecă bine. Se consumă, fără pâine.

Şocul prin lactate, şocul prin vegetale şi şocul alimentar mixt sunt metode de degrevare ale corpului de lesturile toxice care stagnează în cutele intestinului gros şi, totodată, reprezintă nişte tehnici de dezintoxicare ale unor alte organe interne: ficat, pancreas, bilă, intestin subţire, rinichi, splină; nervii, muşchii, vasele cordului, restul de artere şi vene, mai mari sau mai mici, iar dacă este sistematic aplicată este şi o modali-

tate de dezintoxicare ale celulelor nervoase, somatice şi a pielii. Dacă, în decursul anilor, *adeptul ayurvedic* reuşeşte să-şi adapteze (fără riscuri: carenţe vitaminice, proteinice, glucidice, lipidice; carenţe minerale urmate de anemii etc.) organismul la *alimentaţia satvică* (alimente cu viaţă; fără carne, şi mai ales fără carne de porc, fără alcool, cafea, înlocuitori, ingrediente, tutun, produse rafinate, stupefiante etc.) va subţia însăşi lichidul intracelular şi-l va curăţi, acest lucru ducând, în final, la purificarea celulelor, regenerarea lor ritmică şi la consecinţe *fluidico-energetice* pozitive!

Atenţionăm, încă odată, pe cititori
că şocul alimentar nu este o joacă!

Aplicat, cu pregătirea yoghinică de rigoare: *Educarea şi cultivarea mentalului, Asanas, Pranayama, Concentrare (Dharana)* reface *corpul edenic* (corpul perfect, ideal, în totalitatea funcţiilor; pe toate nivelele sale: *fizic, energetic, mental, spiritual* şi *divin*). Dar atunci când *şocul alimentar* se aplică fără pregătirea yoghinică (deci şi *ayurvedică*) de rigoare pot apare, la individul în cauză, stări foarte grave de carenţare şi chiar de anemiere, care pot duce la chinuri cumplite şi la moarte prematură!

Aşadar cititorul a fost avizat
şi este răspunzător de faptele sale!...

Mai mult: atunci când *discipolul ayurvedic* simte că nu se poate împotrivi tentaţiei de-a se înfrupta din diferite mâncăruri apetisante şi aburinde, care se prepară prin preajma sa, este semn că pregătirea sa nu este matură. În acest caz el trebuie să se reîntoarcă la *ucenicia yoghino-ayurvedică* pentru a-şi consolida fiinţa: fizic şi moral. Căci: „ce fel de yoghin este cel care, încă mai este slab, dintr-un anume punct de vedere"?

Şocul alimentar, atunci când este aplicat corect, devine o plăcere!

Tot ştiinţa ayurvedică oferă nişte remedii unor situaţii de carenţare-anemiere.

1. Se toacă urzici crude (foarte insistent spălate în ape curate!) şi se amestecă în mâncăruri zemoase, sosuri fierbinţi, şi mai ales în ciorbe simple fierbinţi.

2. Urzici crude, bine spălate şi tocate cu piesă de lemn, sau rupte fin, se amestecă în kefir, iaurt, brânză proaspătă de vaci.

3. Urzici crude, bine spălate şi mărunţite (fără intervenţia pieselor metalice!) se amestecă în salate verzi preparate cu ulei de măsline şi zeamă de lămâie.

4. Se rade o lămâie, apoi se stoarce bine peste 100 (o sută) ml. miere de albine (sau sirop de măceş). Se aduagă o bucăţică (calup) de drojdie de bere proaspătă şi pulbere de zahăr candel (în lipsa acestuia se poate pune o bucăţică de zahăr cubic). Se toarnă 750 (şapte sute cincizeci) ml. apă fierbinte. Se agită: molcom, în două-trei etape, apoi totul se lasă într-un vas de sticlă opacă, sau într-un vas de lut smălţuit. După câteva ore de fermentare licoarea devine acidulată. În această etapă vasul se va depozita într-un loc răcoros. După două ore se poate consuma, în întregime. Băutura descrisă este o comoară de principii active, excelând în vitaminele B şi este vestită în *ştiinţele secrete ayurvedice* pentru efectul ei antianemiant! În lichidul intracelular persistă ani de zile, şi uneori, o viaţă întreagă, mulţi *corpusculi malefici* (*corpi* mai fini decât viruşii pe care *clarvizionarii sensibili* sau *senzitivii* i-au observat în *straturile corpurilor energetico-fluidice* şi, mai ales, în *plexurile de nadis sau Jing Lo*, unde se strâng formând *tumori energetice*, prefigurând *tumorile canceroide-de mai târziu! Se prezintă sub forme de turbioane a căror culoare este discrepantă, în raport cu culoarea fondului auric* evidenţiindu-se prin tente maro alb- cenuşii, violaceu, cenuşiu-negricios, amintind de diferitele culori ale edemelor şi semnalelor primejdioase care sunt — de fapt — semnalele de alarmă ale bolilor incurabile: în frecvente cazuri (este vorba despre semnele afectării meridianelor tendino-musculare, de cele mai multe ori reprezentate prin fenomene inflamatorii cutanate de tip *calor, rubor, dolor* şi *tumor*).

Yoga şi plantele medicinale autohtone sunt cele prin care aceşti corpusculi pot fi eliminaţi, într-o mare măsură (să nu uităm că medicina occidentală este neputincioasă faţă de ei!). Am specificat cuvântul „autohtone" întrucât *ştiinţele mistice* transmit: pe căi specifice (tainice), menţiunea că orice organism fizic al unui individ este o sumă a elementelor chimice şi a celor minerale care se găsesc în solul, în terenul geografic, în care acesta s-a născut şi din care s-a hrănit. Conform acestui adevăr mistic este exclus ca pe un român să îl poţi vindeca cu plante de origine chinezească!

Atât alimentele, cât şi aerul, apa, plantele, soarele: natale! sunt cele mai active!!!

Totul este să ştim să trăim ayurvedic, şi în caz de nevoie, să le valorificăm!

Ştiinţa ayurvedică recomandă, în acest context, o mixtură de părţi egale din trei plante:

1. pelin
2. muşeţel
3. sunătoare, dar în funcţie de organism, boală şi conjunctură pot fi abordate şi alte plante (soc, cozi de cireşe, mătasea porumbului, muguri de pin, măceş, urzici, rostopască etc.).

4. PURIFICAREA INIMII

Există persoane care, dimineaţa în zori, sau chiar şi puţin mai târziu, la sculare sau în toiul nopţii, au o anumită stare **Iyn-cardiacă**. Este bine să se ştie că această stare nu este o boală şi nu trebuie să sperie pe cel în cauză, întrucât ea reflectă o anume fază de odihnire totală a inimii, frecventă numai la persoanele spiritualizate.

În cazul în care se întâmplă acest lucru noaptea, este indicat ca persoana respectivă să bea o cană cu lapte rece sau cald, după cum dictează anotimpul sau temperatura mediului.

Un comprimat sau două de calciu, vor adăuga omului noi forţe vitale, iar dacă este noapte somnul va reveni la o profunzime neaşteptată.

Unele şi aceleaşi persoane spiritualizate (trezirile bruşte au loc tocmai pentru că aceste persoane înregistrează în subconştient chinurile omenirii aflate în stare de trezie, pe emisfera luminată a Terrei!) trebuie să facă dimineaţa purificarea inimii.

Purificarea inimii — tehnica de execuţie:

1) Stând în picioare, cu faţa spre nord, într-o cameră bine aerisită, ideal pe prispă, în plină lumină a zorilor, practicianul va lua în gură o cantitate mare de apă proaspătă.

2) Dând capul uşor pe spate, el va înghiţi această doză de apă în câteva reprize succesive. Aceasta reprezintă o repriză a purificării inimii. Se fac în total trei astfel de reprize.

3) După efectuarea celor trei reprize, deci imediat după înghiţirea ultimei înghiţituri de apă, practicianul va propti brusc bărbia în piept, ţinând-o aşa o perioadă scurtă de timp, aproximativ douăzeci şi unu de secunde. În timpul acesta, atenţia se va plasa pe cord şi pe tiroidă.

Această **asană-mudră** are calitatea de a purifica toată zona cuprinsă între **chakra-Anahata** şi **chakra-Vishudda**, deci şi inima, tiroida, faringele etc.

5

Tulburările kafice

Întrucât termenul este necunoscut în ştiinţa nutriţionistă occidentală, îl vom explica.

Kafa este un cuvânt sanskrit care în traducere simplistă ar însemna o *mucozitate, mucus. Rishis* (înţelepţi transcedentali) sunt cei mai deplini cunoscători ai corpului omenesc, întrucât ei au *cunoaşterea de esenţă transcendentă* adică o cunoaştere de esenţă divină, descinsă din *Corpul Spiritual al Maha Dharma-Kaya*, adică din însăşi gândirea perfectă a lui Isus Christos!

Rishis sunt cei înzestraţi, har *practicilor secrete*, cu inefabila calitate a *clarviziunii eterice.* Datorită *practicilor yoghine evoluate*, încă din imemorabilele timpuri ale evoluţiei umane, şi-au dezvoltat *facultatea mistică* de a vedea *aura energetică* a lucrurilor şi a fiinţelor însufleţite şi, în plus, de a putea, prin dotări considerate paranormale să vadă, dacă este nevoie, orice ţesut, sau celulă umană, şi chiar un atom sau corpuscul component al acestuia, fără intervenţia nici unui instrument fizic, sau al vreunui material ajutător. (Aceeaşi calitate rămâne valabilă şi pentru corpurile neînsufleţite). Aşa se face că din timpuri imemoriale *Rishis* cunosc fenomene pe care *ştiinţa saducheică* le va cunoaşte (?) peste mii şi mii de ani, bineînţeles, prin mijlocirea unor instrumente suprasofisticate!

Apropo! Ştiaţi că vestita formulă a relativităţii a fost extrasă din Vedele Sacre?...

Fenomenul de *autoprotecţie* a ţesuturilor unor anume organe ale fiinţelor însufleţite: prin secreţie de *mucus* este, deci, cunoscut de către *misticii yoghini* de mii de ani şi studiat, în continuare, în zilele noastre. Astfel, se ştie de la aceştia, că diferitele organe ale corpului secretă diferite *esenţe de mucus*, în funcţie de necesităţile lor de securitate.

Ochii, pentru exercitarea autoprotecţiei, secretă diferite forme de *mucus*: unele de consistenţă grasă, uleioasă, care acoperă tegumentul

pleoapelor, uşurând, în acest fel, mişcările; cutările ce se fac în timpul acestor mişcări ale pleoapelor; altă formă de mucus, odată cu expulzarea sa din tegument, scoate materiile rezultate din procesele infecţioase care au loc în zonele oculare; alt tip de *mucus* supranumit de către medicina occidentală produs lacrimal are un rol complex: de lubrifiant al globilor oculari, de purificator al ochilor, de epurator al corpurilor străine, de transportor al unor *noxe* ce provin din ţesuturi mai profunde şi se expulzează prin zonele palperale etc. Dar fie că glandele care secretă aceste mucusuri se numesc Meibomius, Moll, glande ciliare, palpebrale sau lacrimale, fie că aceste *mucus*-uri ar avea rol de unguentare, spălare, acoperire, expulzare, curăţare-expulzare etc., fenomenul de emisie al acestor secreţii kafice reprezintă, în fond, *ingeniozitatea autotrofică şi autoprotectivă a Sinelui individual divin (Atman)* faţă de validitatea *corpului (său) fizic (Sthula-Bhutha)*!

Nasul fabrică o altfel de mucozitate decât ochiul, destinată unor măsuri autoprotective asemănătoare (întrucâtva!) cu cele ale ochilor.

Anumite ţesuturi pulmonare secretă un alt gen de *mucus* facilitând expulzarea diferitelor excreţii alveolare, cum ar fi sputa...

Alte organe, cum ar fi stomacul şi intestinele emit alte forme de *mucus*-uri, destinat autoapărării lor şi a bunei lor funcţiuni.

Urechea are un alte fel de *mucus*: unul de consistenţă cerată care are un rol de protejare specială a urechii interne.

Organele genitale, mai ales cele feminine, secretă diferite *tipuri şi esenţe kafice* unele destinate epurării unor toxi-infecţiozităţi locale, altele destinate autoprotecţiei mucoasei vaginale şi, în fine, altele destinate lubrifierii organului sexual, în iminenţa unui contact sexual (glandele lui Bartholin îşi declanşează secreţia imediat ce clitorisul intră în erecţie: este un alt reflex şi un proces fiziologic fără de care intromisiunile organului bărbătesc nu ar fi posibile!).

Mucoasa buco-lingual are o altfel de emisie de o cu totul altă *esenţă kafică*: de această dată predominant regenerativă. Se ştie, în Tao, că saliva conţine principiu stimulării refacerii celulare, a regenerării energiei Xue şi a celorlalte glande. Ea este atât de bogată în principii necunoscute, încât nici un laborator al universului nu ar putea să-i recompună formula.

Este firesc deoarece taina creaţiei
se află numai în mâinile lui Dumnezeu!

Multe astfel de „tipuri de mucus" există în corpul uman, botezate şi

suprabotezate de către cercetători cu tot atâţia termeni deveniţi ştiinţifici. Ceea ce este important de reţinut e că în interiorul organismului o anume inteligenţă autotrofică a creat glande şi glandule, divers structurate, pentru a emite *diverse esenţe kafice* necesare diverselor funcţii trofice, de apărare şi chiar de estetizare a organismului uman. În acest ultim context putem exemplifica *esenţele kafice* care sunt propulsate prin *porii subtili* ai pielii, emise tocmai ca să o ferească de ariditatea, de umiditatea exteriorului, adică a mediului, de bruştele transformări negative pe care aceste două stări le produc în organism. (Nu trebuie să uităm covârşitoarea importanţă de echilibrare energetică a pielii!).

Mulţi iniţiaţi occidentali au crezut că *secreţiile kafice* sunt împlinite numai la nivelul organelor supuse direct unor atacuri termice, chimice sau încercări mecanice, cum ar fi frecarea... Realitatea este că chiar în interiorul organismului acest *uriaş combinat kafic* îşi are microlaboratoarele sale ingenioase prezente sub forma tuturor *glandelor endocrine, exocrine* şi *mixte.*(deci cu secreţie internă, externă şi dublă) şi chiar în esenţa reţelei limfatice!

Cititorul atent va putea face legătura care există între *satvicitatea* tuturor materiilor energetice ingerate, sub diferite forme, de către organism (aer-Prana, hrană, apă, mişcare fizică, gânduri) şi *satvicitatea esenţelor kafice* emise din această *ecuaţie metabolico-energetică.*

Este clar că introducând *aer-noxă, hrană-noxă, apă-noxă, gânduri-noxă*: specifice unei ZONE-NOXĂ, organismul nostru nu va putea deveni *satvic*, ci un *organism noxic* supus unei degringolade implacabile, emiţând nu numai *esenţe kafice noxice* (care, desigur, îi vor grăbi sfârşitul) ci şi *gânduri-noxă*: care vor ucide şi pe cei apropiaţi, şi mai la urmă, şi pe cei depărtaţi!

Este deosebit de clar că descendenţii unor astfel de oameni vor pierde armonia vitală interioară devenind, cu timpul *monştrii-umani*, antioameni, sau mai direct supus: antichrişti!

În acest context *spiritualist* se poate admite chiar ideea formării *coronei negre (aura satanică) mondială* adică a formării *mediului nutritiv mondial al magiei negre!*

Dar hai să ne întoarcem înspre deocamdată, a propriei sănătăţi!...

1. TOT CEEA CE ESTE NE-SATVIC DUCE LA DEREGLĂRI KAFICE

Aerul ne-satvic

Aerul ne-satvic precum şi o respiraţie defectuoasă provoacă şi o înmagazinare *ne-satvică* la nivel pulmonar şi Nadis-al, producând în tot organismul o stare extrem de periculoasă, care pune, vădit, sub semnul întrebării, viaţa acelui individ!

Apare — imediat — semnalul special al *Sinelui divin*: o hipersecreţie bronşică, deci o *secreţie kafică excedentară*, morbidă. Deci *natura noastră esenţială (Prakriti)* ia o măsură severă dar o măsură excesivă pentru a salva *corpul fizic*!... Amintim de alte dereglări ce se produc cu această ocazie la nivel respiratoriu şi chiar psihic, cum ar fi tusea, hârâitul respiratoriu; sindromul psihic care induce o anume angoazare a individului, şi fenomene colaterale, de multe ori de natură psihogenă, cum ar fi transpiraţiile reci, sau calde, frigul sub formă de valuri (frisoane), expectoraţii grele, sau cu exces de spută, stări prehipoxice, căutarea luminii şi a aerului atmosferic etc., toate care, nu sunt altceva decât prevestirea unei dereglări în *captarea Prana-ei*!

Dar tot acest *Sindrom* nu este altceva decât o reflectare a unor *blocări de energie fluidică* datorate *smog*-ului (vezi: gazul de eşapament), indirect, şi direct datorat blocării funcţionale ale unui mare număr de alveole inflamate, (mai ales la nivelul etajului alveolar apical :*Adham*). În paralel apar stări de congestionare: datorită încărcăturii noxice! ale zonelor pulmonare afectate, care, netratate, pot duce la îmbolnăvirile propriu-zise.

A nu se uita că cel mai bun tratament, în acest caz, este respirarea unui aer curat, lucru imposibil în mediul citadin, neprotejat de către stat la ora actuală!

A mai rămas *YOGA*, recurgerea la tratamentul cu plante, şi recurgerea la anumite intervenţii prin intermediul *cunoaşterii ayurvedice*!

Dar nu uitaţi! Cea mai bună luptă pentru sănătatea Dvs. — şi a urmaşilor Dvs. — este să scăpaţi de poluarea prin gazul de eşapament!!!

de natură Rajasico-tamasică şi (mai de curând apărută) hrană: posibil infestată radioactiv!

Datorită ne-cunoaşterii, omul se rătăceşte, amarnic, pe căile vieţii!...

Dacă s-ar forma o generaţie mondială de yoghini, toţi oamenii ar atinge un grad maxim de *Cunoaştere spirituală*, iar formele şi cadrul actual de convieţuire, s-ar anula, automat, dispărând statele: ca unităţi politico-militare, însăşi jurisdicţia cunoscută azi lăsându-se înlocuită de către cea mai înaltă formă justiţiară cunoscută: *justiţia de esenţă divină*, aceea propovăduită de către **Isus Christos şi Apostolii săi** de două mii de ani, dar neînţeleasc㠹i mai curând, neacceptată integral nici astăzi de către conşiinţa noastră!

În locul educaţiei de astăzi — educaţie de suprafaţă şi cu ţintă meschină — s-ar impune *Educaţia spirituală*, educaţie de care, până la o vreme, au beneficiat toate gintele indo-ariene şi indo-europene, din cea de-a doua categorie făcând parte şi iluştri noştrii strămoşi: dacii!

Până şi azi, popoarele care şi-au păstrat nealterat *spaţiul spiritual*, beneficiază de lipsa civilizaţiei maşinismului, care este totuna cu civilizaţia banului. Un exemplu minunat, în acest sens, este India, China, o mare parte a Indochinei şi numai câteva ţărişoare răspândite prin Arabia, Africa şi nordul Europei. La o analiză atentă este vorbă tocmai despre acele ţări care: har divinităţii! s-au putut feri de „binefacerile civilizaţiei" lirei sterline şi a dolarului!

Cel puţin în privinţa cazului Indiei se poate afirma cert că pretinşii ei „civilizatori" şi-au enunţat scopul colonizării prin cuvântul „civilizaţie", sfârşind prin a fi civilizaţi *de către cei pe care voiau să-i* „civilizeze"!...

Un om care are *educaţie spirituală* ştie ce trebuie să mănânce, ce trebuie să bea, ce trebuie să respire, cum trebuie să gândească şi să trăiască: **ştie ce e bun şi rău; ce trebuie şi ce nu trebuie?**

Dar politicile care generează lipsa de cunoaştere, bezna spirituală, au afundat mulţimile într-o cumplită ne-cunoaştere şi într-o cumplită rătăcire.

Oamenii doresc libertate: dar nu ştiu pentru ce, exact!

Motivul, desigur, rezidă în *Ne-cunoaştere*!

Căci dacă ar fi avut *Cunoaştere spirituală* mulţimile ar fi ştiut să ceară o *viaţă satvică*: adică dreptul la ceea ce le-a lipsit naturalmente spiritului lor şi trupului lor, încă din timpuri străvechi şi nicidecum lucruri inutile care trenează *evoluţia spiritului*. Le-ar fi păsat mai puţin de nostalgiile traversării graniţelor ţării şi ar fi cerut, şi obţinut, condiţiile în care să se poată deplasa, înspre rezolvarea problemelor lor sufleteşti şi materiale, dar în deplină siguranţă a vieţii lor!

Ar fi ştiut să ceară locuinţe corespunzătoare, aer curat, apă curată, preţuri de cost accesibile, loc de muncă şi salarii corespunzătoare, acces la adevărata cultură, şi nu la poligolitizare; acces spre Dumnezeu, şi nu spre maşinism şi cultul banului ambele generatoare de smog şi pieire inevitabilă!

Ar fi necesar ca omul acum, în ceasul al doisprezecelea, să ştie să-şi preţuiască sufletul şi trupul (care împreună formează un adevărat sanctuar!) şi să lupte mai puţin pentru himere politice aducătoare de jertfe şi războaie, orientându-şi, în schimb, revendicările spre ceea ce îi asigură condiţiile naturale ale dezvoltării, perpetuării şi evoluţiei fiinţei, a speciei sale!

Căci dacă omul nu se va hrăni: *natural!, aşa cum s-a hrănit în cele aproximativ douăsprezece milioane de ani ale existenţei sale pe Terra, se va degenera şi (specia sa) se va autodistruge!*

Criterii ayurvedice de concept alimentar

— Toate mâncărurile preparate prin fierbere pierd din cuantumul de viaţă (din *Prana*) conţinută în materia (primă) din care s-au preparat;

— Toate materiile nutritive conservate prin frig, fierbere, murare, afumare, ambalare în cutii metalice, uscare, pierd din conţinutul în *Prana* (fluidul universal al vieţii de esenţă divină);

— Toate materiile nutritive care vin în contact cu mentalul, aerul, apa, lumina solară, (este vorba despre plantele

culese, eventual în curs de preparare), surse chimice sau radioactive îşi pierd din conţinutul *Prana*-ic, sau se contaminează;

Toate materiile nutritive consumate după mai mult de o zi-lumină de la data preparării lor devin *tamasice*;

Toate materiile nutritive, care, odată cu prepararea, la cald sau rece, conţin în ele condimente iuţi, sare, alcool, cacao, cafea, ness, ciocolată, condimente exotice de tipul vanilie, scorţişoară, cuişoare, sau cele care sunt fierte îndelungat, fripte peste limită, preparate în cuptor, pe plite, aragaze, la foc, dar prea îndelung expuse la flacără devin *rajasice*;

Cărnurile sunt *rajasice* imediat după trecerea a trei minute de la sacrificarea animalului, şi devin *tamasice* odată cu trecerea timpului: indiferent dacă sunt crude sau preparate;

Orice aliment de natură lacto-vegetariană este mai *satvic* decât orice aliment de natură animală, mai ales, dacă avem în vedere capacitatea acestora (din urmă) de otrăvire a organismului;

Orice aliment, indiferent de originea şi esenţa sa este nociv, sau chiar ucigător, atunci când, direct sau indirect, s-a aflat într-un mediu noxic: chimic sau radioactiv, din care şi-a luat hrana; sau de la care eventual, s-a contaminat;

Orice aliment este *ne-satvic*, sau chiar *noxic*, atunci când:

1. provine dintr-un animal crescut printr-o hrănire ne-naturală, sau prin intervenţia substanţelor stimulente sintetice
2. provine din vegetale obţinute prin aceeaşi modalitate;

Orice aliment devine toxic atunci când:

1. este mâncat fără a fi bine mestecat
2. este mâncat în timpul unei stări negative, în prezenţa unor persoane negative
3. de către persoane care nu-şi pot *izola mentalul* în timpul mesei faţă de agresiunea *gândurilor-rele* ale semenilor negativi aflaţi, la indiferent ce distanţă.
4. într-o atmosferă poluată chimic, radioactiv, fonic, vizual, microbian etc.

Reacţia organismului la noxele alimentare şi la cele care derivă: din acestea, în timpul staţionării lor în organism, este de-asemeni o *reacţie kafică* în care esenţele şi cantităţile de „*mucus*": practic secreţii, sunt atât de nefireşti şi necontrolabile încât, odată cu trecerea timpului, devin ele-însele o piedică foarte complicată pentru procesele metabolice, şi se transformă în serioşi factori de degradare organică, şi chiar cancerizare!...

Este explicabil întrucât aceste *esenţe kafice* sunt purtătoarele noxelor provenite din aer, apă, hrană, metabolizate prin absorbţie şi mişcare şi născute chiar şi din *gândul-rău*: propriu sau absorbit!

Ceea ce măreşte *coeficientul de fixare* în corp a acestor *excedente kafice* este însăşi natura lor derivată din *Natura (noastră) Esenţială.* Căci aşa cum saliva, hormonul, secreţiile noastre digestive etc. sunt absorbite de către propriul nostru corp până-n profunzimile celulelor sale, la fel, orice *esenţă kafică* fiind: incipialmente şi esenţialmente: proprie! va fi „consumată" de către organism în întregime, eliminarea sa reprezentând o problemă imposibil de rezolvat, în alte formule, decât în *formula ayurvedică a purificării generale* a organismului!

Cu alte cuvinte nu se poate obţine o purificare prin medicamente sintetice!!!

Or această *purificare ayurvedică: totală*! reclamă necesitatea reintegrării omului în *Spaţiul satvic al evoluţiei sale spirituale*!

Cu alte cuvinte, mult mai simple, omul, ca să mai poată subzista şi evolua pe Pământ, are nevoie de toate condiţiile pure: aer, apă, hrană, linişte sufletească *spaţiu vitalizant* (verdeaţă generatoare de aer şi *Prana*), practic, de toate condiţiile *edenice* pe care le-a cedat în favoarea „Civilizaţiei" dolarului!

Apa ne-satvică este apa filtrată necorespunzător: apa oraşelor noastre!

Apa are un rol covârşitor în făurirea vieţii.

Omul, în drumul său spre adaptarea la viaţa terestră, a fost şi fiinţă amfibie (demi-acvatică), ulterior lacustră, apoi litorală, şi mult mai târziu, rupestră, silvestră, campestră şi... citadină!...

Legea *polarizării energiilor* nu se poate îndeplini fără prezenţa apei: într-un organism pământean! apa fiind eminamente *lunară*, magnetică, *Iyn, Tha*, pozitivă lent-activă, latent-spirituală (Shakti), conservatoare

(*energetic*). Ea este principiul determinant al vieţii în galaxia noastră, în orice planetă cu formă de viaţă umanoidă, şi în orice *galaxie astrală*!

Ea este mediul de manifestare a lui *Purusha (Spiritul)*.

Pentru a înţelege acest lucru este de-ajuns să ne amintim despre botezul **Domnului nostru Isus Christos** în apa Iordanului:

III-13

„Atunci a venit Isus din Galileea la Iordan, la Ioan, ca să fie botezat de el.

14. *Dar Ioan căuta să-L oprească, zicând: „Eu am nevoie să fiu botezat de Tine, şi Tu vii la mine?"*

15. *Şi răspunzând, Isus i-a zis: „Lasă acum, căci aşa este potrivit să împlinim toată dreptatea". Atunci Ioan L-a lăsat.*

16. *Şi Isus, fiind botezat, S-a ridicat îndată din apă. Şi iată, cerurile I s-au deschis şi a văzut pe Duhul lui Dumnezeu coborându-se ca un porumbel şi venind peste El".*

(Matei).

Deci Domnul nostru-Însuşi a recunoscut *legea Energetică* întocmită de Tatăl! Apa este factor magnetic, deci de polarizare a *energiei pranice-solare*, atât prin actul inspiraţiei nazale, cât şi la nivel celular; apa este un trofic cu conţinut universal necesar metabolismului; din apă se regenerează atmosfera; apa este transportor în celule şi chiar peste întinsul pământului; apa este un *diluant* ideal în viaţa întinsă a celulelor, şi în multe direcţii: chiar şi în industria planetară; apa este materialul, factorul de lavare al zonelor intercelulare, dar şi al Pământului, al trupurilor, al veşmintelor, chiar al *Spiritului* (să nu uităm ritualurile sacre prin *abluţiuni, exorcizările* cu agheasmă, *descântecele* cu apă neîncepută etc.); apa este încântarea ochilor, câmpia infinită în care se oglindeşte soarele şi luna; pe care aleargă corăbiile cu pântecele lor pline de comori; este fluidul mirific în care se îmbăiază zânele, şi oamenii... apa fluidul vieţii şi al poeziei... apa care prin îmbrăţişarea sa cu soarele a născut minunile vegetaţiei în care omul şi-ar putea făuri cu un minim de iubire, cel de-al doilea Eden!...

Această *ambrozie*, acest *nectar al nemuririi* (Amrita): apa, din nefericire, în marile noastre oraşe, datorită: unor oameni incompetenţi pe funcţiile lor! vine, pe conducte, spre gurile noastre, murdară, nefiltrată! Dacă nu credeţi: priviţi o picătuă de apă bine filtrată la

microscop şi, la acelaşi microscop, priviţi, apoi, o altă picătură, de această dată, de apă nefiltrată, sau filtrată necorespunzător!

Ceea ce veţi vedea, vă va lămuri îndeajuns asupra pericolului care vine dinspre consumul de apă nefiltrată, sau chiar şi filtrată: necorespunzător!..

Datorită prezenţei materiilor anorganice (.... şi nisip foarte fin!) şi din cauza consumului apei acesteia nefiltrate sau filtrată necorespunzător, toate *secreţiile kafice* se impurifică, nocivizându-şi structura, compoziţia fizică. Practic *toate esenţele kafice fine*, cu rol precis în stimularea vieţii, după un consum de apă noxică, conţin în mod fatal micro-corpuri minerale şi elemente toxi- infecţioase care ajungând la celule, în loc să le stimuleze funcţionarea, le distrug. Astfel, unele organe predilecte a se încărca: litiazic cum ar fi rinichii, bila (colecist, veziculă biliară), splina, vezica urinară, ureterele, prostata se încarcă cu timpul, de calculi (pietre), fapt ce pune viaţa indivizilor într-o primejdie reală!

Acesta este efectul local, de natură litiazică.

Dar mai există şi efecte pur-chimice datorită infestării acidului gastric, sucului pancreatic, al celui biliar şi al tuturor secreţiilor glandulare, cu elemente chimice şi elemente micropatologice.

Un alt pericol este cel al infestării tractusului digestiv şi excretor datorită apei prost filtrate şi al cărnurilor animalelor care au băut astfel de apă, cu diferite microorganisme de tipul protozoarului Trichomonas vaginalis, sau Salmonela, Enterobacter, Proteus, Shigella, Seratia, Klebsiella, Pseudomonas şi alţi germeni foarte periculoşi care iau naştere în *medii tamasice*, se transmit ca atare: prin *ape tamasice* sau se formează în organism, în climatul ca urmare a consumului unei ape declarate „potabile" şi al consumării cărnurilor infestate **ambele generatoare de genocid!**

Sunt: unu, la milion! persoane foarte rezistente, al căror organism elimină aceste microcorpuri şi germenii malefici şi chiar şi paraziţii intestinali şi cei musculari. Dar, în final, chiar şi aceştia totuşi, cad pradă unui alt mecanism distructiv cauzat de către impurităţile şi noxele apei prost-filtrate sau a consumului de carne infestată: practic a tulburărilor kafice derivate din acest consum nociv: este vorba despre unele tipuri de înfundări ale *nadis*-elor mari (ale meridianelor principale), sau ale altor meridiane mai mici, ce e drept, dar de importanţă vitală.

Aceste infundări de *meridiane* obstrucţionează expansiunea *energiei subtile*: *Prana* şi *Fohat*, conducând la diferite tipuri de decese subite!!!

Mulţi îşi imaginează că prin fierberea apei rezolvă toate problemele acestea. Se înşală, întrucât: nisipul şi nici chiar unii germeni închistaţi nu dispare, prin fierbere!

Deci rezolvarea problemei acesteia (naţionale!) rezidă în înlocuirea la timp a filtrelor de apă uzate!

2. GÂNDUL NE-SATVIC SAU MENTALISMUL NEGATIV

Datorită tuturor cauzelor enunţate în subcapitolele precedente, omului i se modifică (maleficizează) modul de gândire. *Manas*-ul (mentalul) său pierde capacitatea armoniei a ordonării: sistematizarea naturală, a constructivităţii, a pacificării şi, în final, a iubirii. Semenul său simte, percepe şi îşi asumă, sub toate aspectele raţionale şi pararaţionale, aceste modificări ale *atmosferei gândirii*. Astfel, multe gânduri şi frământări, suferinde nepersonale, devin ca şi proprii. Această modificare este şi mai inexplicabilă pentru individul care nu cunoaşte esenţa gândurilor, legile de propagare ale *cuantei manasice* (raza gândului) şi, mai ales, remediul *mentalismului negativ*, adică *Educaţia şi Cultura gândului*!

A stat, şi stă, la dispoziţia orişicui, lucrarea noastră: *„Comentarii asupra lucrării Puterea Gândului, de Swami Shivananda"*, o lucrare ce conţine tocmai aceste criterii de instruire gradată a *mentalului*. A nu se uita că: prin lectura acestei cărţi orice om se modifică dobândind calitatea de yoghin. De altfel *Educaţia şi cultura mentalului* este prima fază a practicării YOGĂI: atât pentru asiatici, cât şi pentru occidentali! **Purificarea mentalului este o condiţie crucială de care depinde viaţa şi *Mântuirea* fiecăruia dintre noi, indiferent că iubim, sau nu, cuvântul YOGA! Chiar şi pentru orice ne-creştin, ne-buddhist, ne-taoist, ne-mahomedan etc. *purificarea mentalului* este prima condiţie a subzistenţei!!!**

> ***Mulţi confundă instruirea mentalului cu tezele lui Buddha, a lui Confucius, ale lui Laotzi, uitând de faptul că* Isus Christos *şi-a dat sufletul, pe cruce, tocmai pentru a ne convinge de necesitatea puri-***

ficării inimilor şi a gândirii noastre! Mulţi uită că Tatăl nostru a înecat pe strămoşii noştri în potopul cel de nedescris, tocmai datorită înticăloşirii acelora!...

Noi nu suntem departe de acel cataclism, chiar de-ar fi să se producă sub o altă formă: sabia de lumină a JUDECĂTORULUI se apropie de Terra, vertiginos!...

Aşadar, smulgeţi-vă de sub stăpânirea antichristului, de sub toată influenţa sa neagră; căutaţi a vă lumina gândirea cu vorbele mântuitorului! Căci fiecare gând-rău vă micşorează durata vieţii, vă face tot mai vulnerabili, iar la JUDECATĂ fiecare gând-rău va atârna: fatal! pe cântarul divin!

Nu uitaţi că foarte multe din îmbolnăvirile trupului dumneavoastră îşi dispută apariţia, sau nonapariţia, întâi pe planul *Manas*-ului (mentalului).

Nu uitaţi că un *mental pozitiv* vă poate feri de multe îmbolnăviri!

Nu uitaţi că *a fi bun la suflet şi în gând constituie condiţia Mântuirii*!

Cu cât veţi practica mai bine şi mai constant *Educaţia şi Cultura gândului*, şi cu cât veţi da lecţii şi semenilor dumneavoastră: în sens constructiv, cu atât mai multe stele şi lumini vor înconjura creştetul dumneavoastră în Împărăţia Cerurilor! Amin!

Opriţi *gândurile-rele*, încă din clipa apariţiei lor în mentalul dumneavoastră! Înlocuiţi-le cu opusul lor sensual (semantic)!

Faceţi acest lucru de câte ori este nevoie, chiar şi de milioane de ori!

Cu timpul, *gândul-rău* nu va mai putea să reapară!

Dacă, totuşi, un gând obsesiv şi rău continuă să apară, şi să reapară, şi nu poate fi altfel alungat, aduceţi: în mintea dumneavoastră, imaginea minunată şi salvatoarea a *Mântuitorului*. Acel gând hidos şi satanic nu va mai apare niciodată!

Credeţi cu tărie în **Isus Christos** *şi consideraţi că* **El** *se află în inima dumneavoastră! Acest fel de a simţi şi de a gândi: este garanţia adevărată a vieţii şi pe*

pământ şi în ceruri!
Amin.
Un om care îl are pe **Isus Christos** *în inimă nu are nevoie să meargă nici la biserică!*

Numai aducându-l pe **Isus Christos** *în inima dumneavoastră veţi putea să desăvârşiţi fiinţa dumneavoastră, să faceţi din fiinţa dumneavoastră fizică un templu al Domnului!*
Amin!

Omul are o tendinţă, inexplicabilă ştiinţific, spre nebunie şi spre rău. De multe ori (istoria omenirii a demonstrat!) unii dintre indivizi, ajungând la cârma statelor au înnebunit de-abinelea, ordonând omucideri în masă.

Dar conducerile spirituale, în acest caz, de ce nu se disociază de aceşti demoni?

Mulţi indivizi găsesc căi satanice de îmbogăţire, în detrimentul unor imense populaţii sortite morţii prin subnutrire şi boli. Mulţi indivizi se află la cârma unor concerne ale morţii: producţia şi vânzarea de armament, de stupefiante, deţin hegemonia monopolizării petrolului şi speculării preţului pe barilul de ţiţei, sunt autorii supraproducţiei mondiale de autoturisme care ne infestează aerul, deteriorând sănătatea atmosferei şi periclitând VIAŢA!

Mulţi indivizi monopolizează reţeaua mondială bancară creând dependenţe dezastruoase şi, folosindu-se de diferite pârghii, monopolizează climatul determinist-politic pe glob.

În sfârşit, persoana autoproclamată: Vicarus fili dei, care ar trebui să lupte pentru anihilarea acestei reţele mostruoase, se ocupă de cu totul altceva ca să inducă milioane de creştini în eroare!

Speranţa curăţeniei gândirii şi a sufletului, deci rămâne tot în noi! Luptaţi pentru revenirea acestui popor bun în matca sa spirituală: şi acest lucru nu trebuie confundat nici cu naţionalismul, nici cu şovinismul, ci dimpotrivă, trebuie să ne iubim între noi, oamenii, indiferent de origine, rasă şi religie! Reîncadrarea în Aria naturală a dezvoltării spiritului, ce e drept, conţine un risc: pentru leneşi şi

ticăloşi! Căci în această formă de viaţă naturală fiecare trebuie să muncească; nu să înşele sau să ucidă!...

Faceţi din Pământ un Eden şi atunci Dumnezeu va renunţa la Apocalipsă!

3. NEMIŞCAREA SAU VIAŢA NE-SATVICĂ

Tendinţa de a nu munci caracterizează intrarea în mileniul al treilea! Această tendinţă este esenţialmente satanică, urmare a magiei negre!

Prin aceasta nu trebuie să se înţeleagă că nu mai sunt oameni harnici. Mai curând ar fi bine să se ştie că majoritatea indivizilor sunt cuprinşi de această falsă-lene. Cei cu credinţă nu au această pseudo-lene întrucât *Constiinţa* le este hrănită de *lumina satvică* a Domnului!

În *Asia yoghină* nu este valabil acest deziderat, întrucât, prin YOGA, individul se Recreează, adică se creează din nou, în mod *conştient*, cu aportul forţei divine! Prin yoghin, şi descendenţii acestuia, specia umană se regenerează, întinereşte! Căci prin această practică înaltă omul îşi redeschide închisele canale prin care altădată, primea forţă de la *Creatorul* său!

Societatea occidentală a creat sportul occidental şi competiţia dură. Orice individ care practică sportul occidental la modul dur în care acesta îşi desfăşoară antrenamentele şi competiţiile devine un potenţial mutilat! S-a observat că sportivii, şi chiar elevii de şcoală primară, care au forţat, la antrenamente, corpul, pentru a obţine performanţe, mai târziu, sau mult mai târziu, au căzut victimele unor boli hepatice, cardiace, circulatorii, osteo-articulare şi metabolice.

Considerăm că este cazul să propunem instituirea unor controale din partea medicinei juridice, în timpul efectuării antrenamentelor sportive. Aceasta ca măsură în România cât şi ca măsură generală, pe toate meridianele. Căci ajung atâtea victime generate de minţile monstruoase ale unor aşa numiţi antrenori sportivi.

Nu este o glumă, este vorba de vieţile copiilor noştri şi ale atâtor generaţii de sportivi care vor urma.

Omul simte nevoia de mişcare.

În copilărie această expansiune se consumă în vâltoarea zbenguielilor copilăreşti.

În adolescenţă şi chiar şi o perioadă din (aşa-numita!) tinereţe (degenerarea pielii umane începe la vârsta de trei luni!) omul îşi consumă (e tragic, dar adevărat!) *cuantumul vital* (Qi) în raporturi sexuale aberante, expulzând, odată cu *Kama-sala* (fluidul ejeculator — sau orgasmatic) toată puterea, toate depozitele rezistenţei sale biologice şi ale longevităţii sale, întreaga sa potenţă creativă şi şansele spiritualizării! Mai târziu atunci când: pentru bărbat, şansa de-a efectua un raport sexual normal, a început să scadă, sau chiar a dispărut definitiv, acel bărbat începe să decadă, să se degradeze, întâi hormonal apoi fizic, iar la urmă psiho- social; la femeie este mult mai îngrozitoare căderea (prăbuşirea): pielea îi devine fonată, uscată, năpădită de riduri; în contactul sexual organul ei: atât de uzat! devine arid, căci glandele lui Bartholin au ieşit din uz datorită supralicitaţii din perioadele de „glorie" feminină; producţiile hormonale fiind secătuite, în locul orgasmului cu lichid îmbelşugat care îmbată partenerii de odinioară ea percepe subiective frenezii, insuficiente, totuşi, pentru a satisface tendinţele şi exigenţele vigurosului partener!

Apariţia, în cele din urmă (dar asta nu înseamnă că ne referim la o vârstă a senectuţii!) a menopauzei, modificările patologico-hormonale ale pielii: pilozitatea pielii faciale (mustăţi, barbă), îmboţirea feţei, cutarea pielii corpului, degradarea lamentabilă a sânilor, căderea dinţilor şi gârbovirea, desigur, reprezintă acordurile finale ale unei simfonii consumate cu prea mare ardenţă!...

Omul înfrăţit cu natura cultivă *Educaţia Sufletului* său şi a descendenţilor săi, iubirea semenului, a lui Dumnezeu şi a vieţii înţelepte!

Un astfel de om ştie, intuitiv, să se ferească de excese, inclusiv de excesul sexual, aducător de pierzanie. El ştie: intuitiv, că iubirea nu trebuie revărsată prin sex, ci prin inimă, şi nu în sex, ci în inimile semenilor şi a lui Isus Christos!

El simte că munca în aer liber, în soare şi chiar în răcoarea zorilor îi este de folos. De aceea el îşi revarsă energia în muncă, dar nu o pierde, ci o amplifică. Astfel roadele activităţii sale apar peste tot. Viaţa sa va fi lungă şi ocolită de boli; Mântuirea îi va fi sigură!

Ne aflăm într-o situaţie gravă, aici în Occidentul ne-yoghin. Viaţa ne este ameninţată din: aer, apă, mâncare, nemişcare şi din... *nespiritualizare!*

Singura salvare este credinţa în* Isus Christos, *prin* El, *în* Tatăl, *şi singura modalitate de recircuitare a energiei vieţii (Prana) în corpul nostru rămâne* YOGA *şi viaţa ayurvedică! Aşadar să ne pregătim fiinţa pentru* Salvare *şi să ne pregătim copiii pentru ca să se poată salva din iadul poluării.

Există o singură categorie de oameni care nu pot fi salvaţi: e vorba despre cei care dorm cu animale patrupede, mai precis, câini şi pisici, în aceeaşi cameră!

Nu trebuie să îi urâm, nici să-i detestăm!

Trebuie să ne fie milă de aceşti sărmani idolatori, care în loc să-l iubească pe Domnul, idolatrizează animalele!.

Şi să ne rugăm pentru iluminarea Conştiinţei lor!

Amin!

6

Regimul alimentar de separare

Rishis: înţelepţii transcedentali ai Indiei mistice, perfecţi cunoscători ai Vedelor şi perfecţi observatori ai fenomenelor vieţii, au concluzionat, încă din vremuri străvechi că organele digestive ale omului prelucrează în feluri diferite, multele esenţe alimentare şi că organismul poate fi vitalizat, sau devitalizat (până la apariţia bolilor mortale) printr-o anume, sau o altă alimentaţie. Deci şi această practică de separare a alimentelor sau *alimentaţia prin separare*, ca şi multe alte invenţii actuale sunt considerate tot de *origine vedică*!

Rishis au observat că un mare *consum pranic* are loc pentru digestia alimentelor iar *Prana* care ar trebui să intre în zonele vitale ale sistemului nervos central şi în reţeaua glandelor şi a ganglionilor limfatici (inclusiv în *chakrasele şi Nadis-ele fluidice*: în întreaga reţea eterică) este absorbită de către imensa zonă digestivă, individul în cauză sfârşind a se îmbolnăvi, cu timpul, de nervi, de glande, de boli ale sângelui, de boli cardiovasculare şi alte boli sfârşind într-o degringolare fiziologică cu neputinţă de diagnosticare. Majoritatea oamenilor sănătoşi sunt lacomi la mâncare.

Foarte mulţi oameni, datorită lipsei unei *şcoli (instruiri) alimentare ayurvedice* mănâncă conform „înaltelor maniere", alimentare moştenită de la bunii noştrii strămoşi feudali, adică: felul I, felul II, felul III, felul IV etc. şi pe săturate, nu glumă!... Alţii, invers, îşi subnutresc organismul ori:

1. ostentativ: ca să demonstreze cuiva înalte calităţi de: Făt-frumos sau Ileana-Cosânzeana (pentru subţierea trupului!)
2. conform principiului înrădăcinat de a pune banii „la ciorap", (a-i agonisi) pentru înavuţire, bineînţeles în detrimentul propriei lor vieţi
3. (caz mai rar!) pentru a-şi demonstra sieşi sau prietenilor, înalte calităţi de „yoghini".

Aceştia din urmă uită că scopul YOGĂI este *Unirea cu Esenţa divină*, nicidecum fachirismul. Şi în India şi Tibet circulă astfel de fachiri care îşi scot organele pe gură, îşi dislocă articulaţiile, îşi vâră săbii şi ace prin corp, merg pe cărbuni, fac să răsară plante din sol: în câteva minute, stau fără aer zile întregi, şi fără apă şi alimente, luni de zile (în transă!) şi sunt în stare să întreţină raporturi sexuale: 24, 48 sau chiar 72 ore, fără întrerupere. Dar, în ciuda acestor fachirisme, **totuşi ei nu sunt yoghini!**

Un yoghin adevărat este un om modest, chibzuit şi echilibrat în toate cele, care nu-şi provoacă chinuri şi supărări fără rost, dar în acelaşi timp „îşi duce crucea" în modul cel mai exemplar. Nu suportă nedreptăţile, nu pune pe altcineva să muncească sau să se chinuiască, în locul său, ajută şi iubeşte pe semeni, trăieşte în mijlocul lor, nu în pustietăţi (acolo ce cruce îşi mai duce, şi cum îşi mai poate sprijini semenii, cum se mai poate el sensibiliza de greutăţile vieţii din jur şi cum mai poate el găsi soluţii sociale, în necunoştinţă de cauză???)

Uitându-ţi semenii, uiţi de tine; uitând de tine, uiţi de Dumnezeu!

Nici gurmandia, nici caşexia, nu sunt bune!

1. CARE ESTE LINIA DE AUR ÎN ALIMENTAŢIE?

Există două esenţe alimentare pentru a căror digestie organismul pune în acţiune diferite forţe. Acestea sunt albumina şi hidraţii de carbon. Ele s-au nominalizat, în anumite literaturi ca fiind *alimente extreme*.

În principiu, o amânare de *esenţă albuminoidală* este cea cu conţinut de proteine. Exemple de astfel de naturi alimentare sunt cărnurile animalelor terestre, acvatice şi aeriene (păsări: vânat şi păsări de curte, sau domestice), derivatele lor, sau diferite produse glandulare ale acestor animale: laptele, icrele, ouăle, sau derivatele acestora. Ar fi excesivă opinia că şi unele vegetale au o natură exclusiv proteinică: există în vegetale şi proteine, dar de o concentraţie aparte şi rarefiată...

Hidraţii de carbon sunt reprezentaţi, în principiu, de anumite produse alimentare în care structura chimică de bază este cea terţiană: oxigen, carbon, hidrogen, restul fiind, sau nu, completat de unele principii minoritare. Cele mai reprezentative, în acest sens, sunt dulciurile naturale şi artificiale: mierea şi zahărul sau preparatele pe bază de miere şi zahăr,

grăsimile de natură animală sau vegetală şi chiar unele produse din care organismul poate extrage cu uşurinţă *hidraţii de carbon* (ex: pâinea, cartofii, orezul). Există şi o categorie de alimente numite convenţional *„neutre"*, constituite din salate, măsline, fructe, brânzeturi de vacă diferite grăsimi animale şi vegetale mixturate şi seminţe în stare rece (exemplu: untul, margarină, seuri).

Principala sursă a *hidraţilor de carbon* este pâinea, cartoful, orezul. Digestia acestora începe încă din cavitatea bucală, printr-o perfectă îmbibare cu saliva, care reprezintă *mediu bazic.*

Dimpotrivă digestia *nutrienţilor albuminoidali* ca şi a majorităţii fructelor, se face, după o perfectă masticaţie, în stomac, în prezenţa sucului gastric care reprezintă un *mediu acid.*

Principiul de bază al separării alimentelor constă în consumarea separată a celor două esenţe nutritive!

Rishis au observat că atunci când cele două esenţe extreme sunt separate, acidizarea organismului nu mai are loc, în sens distructiv, dezechilibrant. Supraacidizarea este premisa tuturor bolilor de origine nutriţională care, la rândul lor, reprezintă calea rapidă spre şubrezire şi moarte!

Marele secret al redresării echilibrului biologic al *corpului fizic* constă în curăţirea intestinelor de toxine şi evitarea în întreg ansamblul corporal al supraacidizării!

Digestia are un rol hotărâtor în viaţa celulelor vii, căci alimentele, prin procesul digestiei, sunt descompuse în acizi şi baze. Albuminele precum şi fructele sunt transformate de către stomac tocmai datorită eficacităţii mediului acid al stomacului.

Amestecarea albuminelor cu hidraţi de carbon deci amestecarea alimentelor extreme perturbă tocmai această eficacitate. În mare parte intoxicare intestinelor, supraacidizarea sângelui şi a întregului corp este o consecinţă a amestecării alimentelor extreme! *Înţelepţii ayurvedici* ai Indiei, Chinei, Tibetului, Indochinei şi Japoniei **admit completarea meselor constituite din *alimentele extreme*, cu *alimente neutre*, dar numai cu condiţia ca în cadrul *alimentelor extreme* să nu se amestece diferite tipuri: chiar şi din aceeaşi *esenţă*!**

Exemplu:

ori carne de peşte, ori carne de vită, ori carne de pasăre; combinată ori cu pâine, ori cu orez, ori cu cartofi.

Sub nici o formă, aşa cum se mai obişnuieşte la „case mari": şi carne de porc, şi de vită, şi de peşte şi de vânat, şi de pasăre, cu: pâine, cu cartofi, cu orez, cu salate, cu măsline, cu brânză, cu icre, cu cafele, cu prăjituri, cu alcooluri, cu frişcă, cu fructe etc. etc.!

O altă *prescripţie ayurvedică*, în conformitate cu principiul *separării alimentelor*, este următoarea:

folosirea, la fiecare dintre mesele până la prânz (inclusiv) a unei cantităţi reprezentând douăzeci la sută de materie proteinică şi a unei cantităţi reprezentând optzeci la sută de materie alimentară de esenţă neutră cum ar fi: salate, fructe, legume, lapte dulce, lapte acru etc.

Mai limpede exprimat:

carnea (sau peştele), pâinea, orezul sau cartofii, trebuie să fie numai garnitura mesei respective, adică 20% din acea masă.

Numai prin practicarea acestui procentaj se poate evita supraaciditatea şi intoxicarea organismului, şi numai prin aplicarea perseverentă a acestei prescripţii se poate ajunge la purificarea corpului! Astăzi, în multe din *ţările spiritualizate*, cum ar fi Germania şi unele ţări cu populaţie germanică, în institutele curative, se aplică *principiile hrănirii ayurvedice* şi mai ales cel al *separării alimentelor* putându-se vindeca în acest mod, bolnavi cronici în faze foarte grave. Spre exemplu doctorul german Ludvic Walle a popularizat, în scopul vindecării unor bolnavi cronici, trecerea acestora de la regimul alimentar de separaţie la hrănirea cu *alimente bazice.*

În cadrul acestui regim alimentar terapeutic bolnavii primesc seminţe de in măcinate proaspăt, lapte şi fructe (pe la prânz); salată, lapte şi legume, seara; iarăşi seminţe de in măcinate proaspăt, fructe şi legume...

Un mare avantaj al *regimului alimentar de separaţie* constă în faptul că individul se satură, el putând consuma, după dorinţă, *alimente neutre*!

Atunci când sunt bine mestecate şi insalivate *alimentele neutre* devin nişte adjuvante foarte preţioase în digestia completă a proteinelor. **A nu se neglija condiţia de bază:**

uşoară înfometare a organismului!

Căci numai aşa noua porţie de mâncare, întâlneşte pe tractusul digestiv o cale liberă. Altfel!...

Rishis au mai observat că, **numai până la prânz,** organismul nostru este capabil să transforme, *în chip ideal,* albuminele cărnurilor, ale peştelui, laptelui, ale brânzeturilor.

Dar, în acelaşi timp, organismului îi vine deosebit de greu la aceste ore, să prelucreze hidraţii de carbon din pâine, cartofi, făinoase, orez, banane, unele legume.

Seara se inversează situaţia: organismul devine nereceptiv faţă de albumine şi foarte înclinat către ingerarea şi perfecta digestie a hidraţilor de carbon. **Asta în pofida orientării anumitor gusturi individuale ale anumitor persoane care preferă (atât de vicios!) să mănânce dimineaţa dulciuri, iar seara toate cărnurile grele! E bizar cum aceşti semeni îşi iau, peste noapte, astfel de poveri ucigătoare!...**

Corpul nostru este un chimist neîntrecut căruia trebuie să-i studiem, să-i cunoaştem şi să-i urmăm neabătut tendinţele perfecte, laborioase!

Din punctul de vedere al înaltei *ştiinţe ayurvedice* (asimilabilă cu *ştiinţa yoghină*!) ficatul este cel mai *iyn* dintre toate organele *Zang*, acest lucru, în expresie populară traducându-se că **„ficatul este cel mai leneş organ"** (intern). Activitatea sa reflectă gradul de încărcare al organismului cu *energie Yang*: dimineaţa este mai *yang*, spre prânz şi spre seară din ce în ce mai puţin *yang*, ca în timpul nopţii să devină foarte slab *yang*; aproape *iyn*.... Eminentul doctor Ludvig Walle, bun cunoscător al criteriilor *alimentaţiei ayurvedice*, a însănătoşit foarte mulţi bolnavi socotiţi a fi incurabili, schimbând (alternând), de câteva ori pe zi, regimul acid-bază al tubului digestiv, dând de mâncare bolnavilor săi:

a) *la prânz, albuminele: peşte, ouă, carne, brânză, alte produse lactate, precum şi majoritatea fructelor cu sâmbure: roşii: fierte!, fructe de pădure, citrice;*

b) *seara, hidraţi de carbon cum ar fi: pâine de secară, orez, paste făinoase, cartofi, banane şi produse cu conţinut de zahăr: miere de albine, zaharoase dietetice, smochine etc.*

Cu toate că *alimentele extreme* trebuie consumate separat, totuşi se pot completa: până la procentul amintit de optzeci la sută, cu alimente din categoria „neutre", *esenţă* care prieşte organismului în tot timpul zilei şi în cazuri extreme! chiar şi noaptea. Nutriţioniştii de *esenţă ayurvedică* din Occident enumeră, în această a treia categorie alimente ca:

roşiile fierte (nu crude), restul de legume, untul, smântâna, brânza de vacă, brânzeturile grase, uleiul vegetal, (chiar şi) slănina rece, măslinele, gălbenuşul de ou, ceapa, usturoiul, varza acră, ciupercile, salata, nucile, dar nu şi castanele, stafidele, ingredientele.

Nu există persoană care să nu aibă nevoie de acest regim

Chiar şi vestiţii cheflii, cu binecunoscuta lor roşeaţă din obraji!... Omul atârnă mai greu la cântar, cel care atârnă prea puţin, cel cu somn agitat, cel care ştie, sau, ceea ce e şi mai grav, nu ştie că e bolnav, **toţi aceştia au nevoie de acest regim!** Alimentaţia hazardată, abuzivă, eronată, duce la impurificarea *secreţiilor kafice*, practic la intoxicarea tuturor celulelor corpului nostru. Hrana *ne-satvică*, precum şi modul de hrănire *ne-satvică*, completează, în mod nefericit, toate consecinţele distructive ale unui aer impur, ale unei ape nefiltrate bine, ale unor moduri de gândire şi de acţiune ne-satvice. *Înţeleptul ayurvedic* ştie că complexitatea alimentelor albuminoidale ingerate determină o foarte complicată muncă de digestie, amândouă fiind cauzele unei alte complicaţii: excreţia dificilă a toxinelor, egală cu intoxicarea!

***Yoghinii* scad din alimentaţia lor, în funcţie de anumiţi parametrii, porţiile de carne, peşte, ouă, preparate din carne, precum şi din porţia de pâine, orez, paste făinoase. În mod cu totul adevărat ştiinţific, îşi lasă organismul flămând până la apariţia semnalelor adevăratei necesităţi: foamea.**

Căci foamea accentuată este singurul şi adevăratul semn de aprobare al organismului pentru introducerea în corp al unei noi porţii alimentare!

Prin aceasta nu trebuie să se înţeleagă că trebuie să ne automutilăm!... Şi, cu atât mai puţin să renunţăm la *alimentaţia prin separare*, sau să dăm frâu-liber organismului, în sensul de a supraîncărca stomacul!!!

Necesitatea ca *alimentele neutre* să se consume în cantităţi de patru ori mai mari a fost prevăzută de către anticii *Rishis* care stăpâneau, cu multă exactitate, noţiunea de acid şi de bază în alimentaţie; supraacidizarea, implicit, fiindu-le familiară traductibilă ca noţiune şi fenomen chimic-biologic. Dar se ştie că şi unele *alimente neutre* pot fi calorice, deci producătoare de *aciditate*, sau chiar *supraaciditate*. De aceea este necesară, totuşi, şi faţă de acestea, o anume prudenţă; o anume circumspectitudine! Această prudenţă poate fi (oarecum) diminuată faţă de lapte şi cartofi, două alimente mai puţin nocive, în *concept ayurvedic*. Acelaşi lucru se poate afirma şi despre fructele autohtone ajunse la deplina lor coacere, în pământ sănătos! Acizii organici ai acestor fructe autohtone sunt eliminaţi lesne de către corp. Ceva mai greu se elimină aciditatea produsă prin consumarea grăsimilor animale, şi chiar a legumelor, salatelor, a condimentelor. Atenţie la produse cum ar fi: icrele, cărnurile şi salamurile din carne de porc; diferite cărnuri de peşte, diferite ouă (gâscă, raţă, prepeliţe), diferite semipreparate ale acestora care, datorită preţului de cost aproape inaccesibil pentru masele de salariaţi, nu au fost cumpărate de nimeni şi, ca atare, prezină posibilul pericol al unor noxe mortale!

Acest pericol există şi în cazul unor acizi anorganici produşi de elemente minerale, aceşti acizi nu pot fi uşor eliminaţi şi trebuie contracaraţi prin ingerarea unor substanţe bazice minerale. La cantităţi mici de acizi pot corespunde unele produse bazice extrase de către organism din salate, lapte, cartofi, fructe, legume, de exemplu kalium şi calciu.

Atenţie la traiul prea-bun! Căci, de regulă, *supraaciditatea* este urmarea unei supraalimentaţii, mai ales în situaţia indivizilor sedentari sau cu muncă foarte uşoară! Oboseala nejustificată, lipsa (sau scăderea) memoriei şi a puterii de concentrare sunt primele, dar şi permanentele *semne ale supraacidizării*. Necunoscătorii, cu multă inocenţă, consumă ness, cafea, nicotină, cofeină, alcooluri şi tablete dubioase: intitulate bombastic, sau în „circulaţie secretă", în dorinţa de „a-şi reface neuronii", nebănuind că adaugă noi flacoane de otravă ucigătoare peste noxele deja existente! Nu există nici un medicament pe lume care să anuleze această stare deplorabilă şi, totodată, foarte periculoasă.

Singurul medicament adevărat sunt hrana, mediul de trai şi alimentaţia ayurvedică!

Cine nu crede să încerce şi ne va mulţumi: în inima sa! Căci adevărata mulţumire, la Dumnezeu este!

Fericim pe cei care cred în aceste îndrumări, întrucât îi vedem ca şi salvaţi de orice boală ar avea, inclusiv cancer, etapa unu! Milă ne este de cei care umblă: din doctor, în doctor, spre a se vindeca şi spre a se întări, în timp ce salvarea lor constă în alegerea *esenţelor alimentare* satvice şi in minunata *alimentaţie ayurvedică*! Amin!

2. CÂTEVA ÎNDRUMĂRI DE ALIMENTAŢIE SEPARATĂ, ÎN REZUMAT

Adeptul alimentaţiei prin separare, la început, poate fi dezorientat. Dar dacă el va înţelege principiul predilecţiei organelor digestive, totul, în mintea sa se va limpezi.

a) **Aproximativ între *orele 6 - 14 şi mai ales spre prânz*, organismul fabrică o serie de sucuri digestive cu pronunţat caracter acid. Aşa se explică forţa organismului de-a prelucra optim albuminele.**

b) **Înspre *orele înaintate ale după-amiezii şi mai ales spre seară*, această predilecţie a organismului face o turnură esenţială în sensul că în locul sucului digestiv cu pronunţat caracter acid organismul fabrică sucuri predominant bazice. Aşa se explică înclinarea (preferinţa) organismului de a fi hrănit cu hidraţi de carbon.**

c) **În timp ce la *orele 6 - 14*, în ciuda faptului că albuminele sunt complexe din punct de vedere chimic, se digeră uşor, în toată această perioadă, hidraţii de carbon, mult mai simplii ca structură chimică se digeră deosebit de dificil!**
Şi invers, la *orele 14 - 19* digestia esenţelor proteinice devine mult mai dificilă, iar a hidraţilor de carbon, optimă.

d) Pe tot parcursul ***orelor 6 - 19*** **se pot mânca *alimente neutre*, fără ca acestea să impună organismului dificultăţi digestive.**

Oferim, pentru o mai uşoară orientare, nişte prezentări schematice:

***Orele 6 - 14*:**	**carne, vânat, peşte, pasăre, ouă, produse lactate, fructe cu sâmburi, citrice, fructe moi, pepene, ananas, roşii fierte.**
***Orele 14 - 19*:**	**orez, pâine de secară, tăiţei sau alte produse din făină de secară, varză, cartofi, banane, miere naturală, smochine, curmale, zahăr brut (nerafinat).**
***Orele 6 - 19*:**	**brânză de vaci, salată verde ulei, morcovi, sfecle, nuci, stafide, unt, slănină: de la frigider!, alte legume şi zarzavaturi cu excepţia verzei creţe. Alimentele consumate la prânz şi seara se pot condimenta cu usturoi, verdeţuri, muştar, Curry, ardei.**

Eficacitatea acestui regim este totală atunci când mâncăm într-un singur fel, fără a ne sătura!!!

7

Autoizolarea mentalului şi a corpului fizic prin făurirea veşmântului de energie fluidico-astrală

Există o mare legătură (interdependenţă) între cărţile noastre, indiferent de titlul pe care acestea îl poartă. Căci ele continuă să dezvolte: gradat, şi pe direcţii şi probleme, sau chiar puncte, Arta vieţii ayurvedice, Arta vieţii yoghine. Vom încerca să completăm cu date şi mai interesante noţiunile furtului de aură începute în

„Comentarii asupra lucrării Puterea gândului de Swami Shivananda", cu menţiunea că aceste „Comentarii" conţin Ştiinţa mistică a Educaţiei şi a Culturii gândului, deci după Biblie este cartea de căpetenie al oricărui om! Căci ea este manualul idealismului practic care explică gândirea (care a ajuns la noi, sub formă orală sau scrisă!) ÎNVĂŢĂTORULUI LUMII!

Rishi avea o zicală: *„Vedeţi o floare: dacă nu are apă, ea moare; dacă are apă dar nu are aer, moare; dacă are aer şi apă, dar nu are lumină-moare; dacă are aer, apă, lumină, dar nu are căldură, de-asemenea: moare!; dacă are, şi aer, şi apă, şi lumină, şi căldură, dar nu are **mângâierea gândului de esenţă divină**, tot moare!..."*

Aşa este şi cu fiinţa umană!... De-aceea, nici un cititor nu trebuie să-şi imagineze că respectând numai îndrumările referitoare la *hrănirea satvică (ayurvedică, yoghină)* se va tămădui şi se va fortifica. Nu, el trebuie să citească tot ceea ce am scris noi şi încă multe pe care nu le-am

scris, noi sau alţii, ca, la un moment dat, după ani şi ani de studii să poată gândi mult mai cuprinzător, devenindu-şi astfel propriul şi cel mai bun diagnostician şi medic!

Totodată, el va putea, la rându-i, să înveţe şi pe alţii cum să se tămăduiască!

Studentul[1] *subtil* a observat că, începând de la celulă şi terminând cu ansamblul organismului său fizic omul este înzestrat cu complexe capacităţi de apărare.

Studenţii noştrii sârguincioşi pot ajunge şi unii chiar au şi ajuns la un anumit nivel de înţelegere subtilă. Studiind, în continuare, aceste explicaţii ei vor avea noi date informaţionale multă vreme păzite, cu cea mai mare străşnicie, de către preoţii brahmani ai Indiei. *Dublul fluidic*, sau *dublul eteric*, cum mai este denumit, emană din *organele energetice*, prin miliarde de *puţuri* ce comunică cu exteriorul ieşind prin piele, diferite *emisii pranice*, printre care menţionăm particulele din excesul de *prana* care formează aura sănătăţii, diferite *esenţe de prana* uzată parţial sau chiar total, diferite *esenţe pranice* ale diferitelor *chakrase* al căror expulzare (e vorba despre *particule*, nu *chakrase*!) este ocazionată de diferite stări fizice, nervoase, psihice, sau *energetice* şi a căror structură suferă o schimbare bruscă şi esenţială, tocmai datorită modificărilor

1 Este vorba despre cel ce gândeşte satvic. Aşa cum sunt ele acum concepute şcoala elementară, liceul şi facultatea nu fac altceva decât să deformeze gradat gândirea doctă a geniului-OM! Multe ţări de tip occidental sunt sclavele promovării în funcţii de răspundere totală a licenţiaţilor şi a titraţilor. Printre aceste ţări se află, în primul rând, România: Atunci când în România şi în restul lumii, nu vor mai avea prioritate diplomele, ci valoarea geniului înnăscut-uman, atunci lucrurile se vor schimba în bine, căci de-abia atunci minţile oamenilor vor fi descătuşate de limitele gândirii antichristice! A nu se înţelege prin aceasta că îndemnăm la revenirea spre barbarie. Dimpotrivă! Gândiţi-vă doar la geniile şi titanii omenirii, care nu au avut nevoie de studii şi chiar şi în lipsa acestora ei şi-au desăvârşit operele de iluminare a maselor! Cei mai Vechi Rishîs au comunicat cu Dumnezeu-însuşi pentru a ne da ADEVĂRUL Gândiţi-vă la titani ca Orfeu, Rama, Homer, Deceneu, Buddha, Milarepa, Mahomed, Lao-Zi, Cong Fu-zi. Gândiţi-vă la genii ca Eminescu, Maxim Gorki, Edison, Shakespeare, Van Gogh, Panait Istrati, Esenin, Haşdeu ş.a. care nu au avut nevoie de patalamale ca să-şi desăvârşească înzestrările. Căci înzestrările vin de la Dumnezeu, şi tot ceea ce este din partea ştiinţelor materialiste alterează Conştiinţa, căci provin de la antichrist!

fiziologice eterice; alte esenţe de *prana* cum ar fi cele rezultate din procesele gândirii, ale simţirii, ale muncii. Printre aceste varietăţi de *prana* se numără şi *prana de esenţă defensivă*, una dintre cele mai complexe *esenţe pranice* umane care circulă pe *meridianele tendino-musculare*, la exteriorul corpului omenesc formând *energia Wei (Qi)* şi pe alte *vase subtile* din interiorul corpului uman, cum ar fi: *meridianele distincte Jing Bie* sau *divergente, meridianele de conexiune (Lo Mai)*, în *vasele extraordinare Qi Jing*. (*Du Mai; Ren Mai şi Chong Mai*) pătrunzând până în ţesuturile celor mai profunde organe şi ieşind înspre *meridianele principale Jing Lo*, cu diferite impregnări de alte energii, cum ar fi energia *Shen* (Qi): *informaţională*, cu energia *Ying Qi: nutritivă*, sau chiar şi cu *energia divină Zong Qi*, numită de anticii *Rishis energie ancestrală*. Aceste ultime (trei) energii enumerate: *Ying, Shen şi Zang* reprezentând cuantumuri mult mai reduse în funcţia *energiei defensive Wei* care formează *aura defensivă* umană. Căci ele sunt *energii* cu tendinţă introiectantă, expulzarea lor masivă şi periculoasă făcându-se cu ocazia contactelor sexuale finalizate prin orgasm sau ejaculare (afectând cu preponderenţă individul masculin!). Deci, atenţie!... **Căci femela în timpul contactului sexual poate să fure *aură esenţială* de la mascul.** Acest *furt* este masiv şi „calificat" la prostituate şi este mai minor şi mai redus la senzuale, anulându-se, aproape, la femeile curate sufleteşte! Totuşi...

Nu vom descrie modul de formare subconştientă a *aurei defensive* tocmai ca vreun *student* mai zelos să nu încerce să influenţeze acest proces de natură divină! Vom expune doar cauzele care trebuie să-l alerteze pe acesta şi modul în care ne putem proteja împotriva *furtului de aură defensivă*. Am arătat că această *aură* poate fi captată în timpul finalului actului erotic.

Un alt pericol la adresa acestei *aure* îl constituie indivizii de *esenţă brută* (nespiritualizaţii), îndeosebi criminalii, vampirii, tâlharii, violatorii, excrocii şi hoţii (pungaşii) şi chiar şi palavragii (cu toate că figura lor este jovială!).

Semnele prin care aceste categorii enumerate se pot depista, sunt următoarele:

— Sentimentul unui pericol intempestiv şi inexplicabil, considerat de către inocenţi a fi o stare de rău persoanală: organică sau psihică!;

— Sentimentul unei groaze întovărăşit de tendinţa de a părăsi acel loc;

— Senzaţia unei lovituri în creier, inimă, ficat sau alt organ;

— Încălzirea (încingerea) anormală şi bruscă a unei zone, sau punct al corpului (cu excepţia zonei genitale), sau răcirea acestuia, uneori: fior rece pe şira spinării;

— Senzaţia de sufocare, sau durere cardiacă, sau durere ascuţită în corp;

— Sentimentul de nerăbdare de a sta pe loc, pe scaun, lungit, în picioare etc.;

— În foarte rare cazuri (atenţie căci aşa se petrec crimele fără explicaţie, suport psiho-social!) apariţia dorinţei de omucidere, mai precis a dorinţei de a-l ucide pe *agresorul energetic*!

Mulţi, neştiind de unde provin aceste stări, le-au considerat personale, sau demonice, sau boli propriu-zise, semne de dincolo, semne de moarte etc., sprijinindu-se şi, adeseori, refugiindu-se în singurătate, sau ceea ce e şi mai grav, căutând să afle de la specialist în boli interne cauzele dereglărilor şi a simptomelor sus- amintite!

Odată studiat *vampirismul energetic* nu mai inspiră toate îngrijorările necunoscătorului de odinioară, incertitudinile, spaimele... Cel care ştie că la baza acestui *furt* se află marea realitate a consumului *material-energetic (astral): IYN şi YANG*, cel care cunoaşte *ştiinţa mistică*, principiul lui IYN şi YANG, va şti şi cum să se ferească de marele pericol al *agresiunii şi furtului energetic, al furtului de PRANA*! Vom încerca, în câteva cuvinte, să explicăm noţiunile mistice: IYN şi YANG.

Milenii întregi eruditii şi *Iniţiaţii* au încercat să explice originile şi esenţa acestor *două forţe* dând explicaţii vaste, fără final...

Căci tot ceea ce urmează după 1 (unu) generează un univers de rătăciri şi iluzii!

Iyn şi *Yang* reprezintă, de fapt, *tendinţele* uneia şi aceleiaşi FORŢE:

Iyn fiind reprezentanta tendinţei de conservare, *Yang* fiind reprezentanta tendinţei de expansiune. Aceste *tendinţe* creează *stări-realitate.*

Căci aceste două *tendinţe* nasc:

1. golul (vidul) şi
2. excesul (prea-plinul).

Această stare se manifestă în univers ca un *reechilibru energetic:* bipolar care, convenţional, poate fi însemnat cu + şi -; în *limbaj ayurvedic* putându-se consemna ca esenţa lui *Purusha (Spiritul)* şi a lui *Prakriti (materia esenţială); Ha* şi *Tha; (solar)* şi *(lunar); electric* şi *magnetic, masculin* şi *feminin* (enumerările nu au respectat o ordine fizică, motivul? după cum veţi vedea, nici nu e posibilă o anume ordonare!).

Este de-ajuns să se instaureze o *tendinţă* într-un spaţiu, într-o materie, într-o fiinţă, ca, în una şi aceeaşi clipită, cealaltă să se nască şi să se manifeste: în sens contrariu, ca dinspre un antipod!

Acesta este primul *aspect comportamental energetic (iyn-yang).* Imediat ce o *tendinţă* intră în acţiune ea poate fi numită *Yang*: cauza care i-a prilejuit manifestarea putându-se numi *iyn.* De aici se naşte *substitutivitatea antipozilor energetici.* Acesta este cel de-al doilea *aspect al comportamentului energetic* (iyn-yang). La un anumit nivel de manifestare al celor două *tendinţe* se naşte inteligenţa autotrofică care determină *starea de echilibru energetic* denumit de către chinezi energia Qi, de către hinduşi Hatha. Ea este *principiul generator al vieţii manifestate* şi constituie cel de-al treilea *aspect comportamental energetic (Iyn-Yang). Studentul subtil* şi-a putut da seama că *iyn* sau *yang* nu sunt decât nişte jaloane lingvistice pur abstracte, căci *tendinţele*, în fapt, nu sunt identificabile decât o scurtă perioadă: egală cu timpul care îi este necesar tendinţei opuse (antipode) ca să se nască şi să se manifeste! Deci să nu fim prea siguri când rostim *iyn* sau *yang* căci ele înşile, se anulează veşnic! *Spiritul* arde într-una fără a se consuma vreodată!

În corpul nostru *Spiritul* şi-a găsit vehiculul tocmai în *energia Qi*! Dar *Spiritul* nu este totuna cu trupul, chiar dacă se întreţese cu el!... De aceea celulele trupului formează corpul lumânării, creierul formează limba flăcării, iar lumina iradiantă este SPIRITUL!

Din această potenţială maximă se poate deduce clar cea mai fundamentală realitate a Cosmosului: *Spiritul*, pentru manifestarea *Sa*, comite clipă, de clipă, *actul sacrificial.* Acest *act sacrificial* se face prin sacrificarea:

1. unei *materii*
2. a unei *energii*
3. (pentru naşterea şi menţierea) unei *materii- energie (sau energie-materie).*

Acolo unde *Spiritul* este stăpân domneşte echilibrul energetic (adică *energia Qi*). Acest *echilibru energetic* asigură umplerea fiinţei cu *Prana*! Opusul acestei situaţii goleşte de *forţă pranică*, orice organism! Iată explicaţia ivirii *vampirilor de Prana* şi a naşterii fiinţelor care se hrănesc cu timpul semenilor lor!

Omul, faţă de elementele vitrege ale naturii, se ocroteşte prin intermediul locuinţei, al veşmintelor, al focului, al hranei. În mediul civilizat nu pătrund animalele de pradă!...

Dar cum să se apere omul de cel mai nevăzut şi perfid duşman al său: antichristul!?

Căci acesta este cel care sălăsluieşte în *vampirii de aură* producându-le dezacord cu *Spiritul*, iar în lipsa manifestării şi a armoniei spirituale, *pierderea aurei pranice*! Pericolul cel mai mare constă în faptul că *vampirul energetic*, după ce a supt *Prana* semenului său, o „pierde", practic aceasta fiind preluată de către forţele oculte şi satanice. Motiv pentru care *vampirul de aură* îşi intesifică vânătoarea-i sângeroasă! Într-un *popor de yoghini* nu există astfel de *vampiri aurici*! În mediul ne- yoghin aceşti *vampiri*, datorită nesăţiului lui antichrist ajung la forma extremă a *vampirismului energetic*, formă ce constituie expresia neputinţei de *a sorbi sufletul* semenului.

Această ultimă expresie a vampirismului uman se manifestă prin omucidere! *Yoghinul* are puterea de a ucide, într-o clipă printr-un *gând-rău*; de-asemeni el are puterea (mai ales atunci când mai mulţi *yoghini* acţionează, în acelaşi timp, pentru acelaşi scop!) de a produce cutremure, inundaţii, chiar şi anomalii cosmice!...

Dar, din fericire, nu îi sunt permise aceste lucruri negative!

Yoghinul, în schimb, are dreptul şi puterea să se apere!

Care sunt tehnicile de apărare împotriva *vampirilor de Prana*?

1. TEHNICILE DE APĂRARE ÎMPOTRIVA FURTULUI DE PRANA ATUNCI CÂND VAMPIRUL SE AFLĂ LA O MICĂ DISTANŢĂ FAŢĂ DE NOI

Tehnica aplicării lui Chin-mudra

Atunci când *vampirul energetic* suge *energia pranică* din zona inferioară lui *Manipura-lotus* (zona plexului solar) influeţând într- o oarecare măsură cadenţa respiratorie, se efectuează *Chin-mudra*: prin unirea vârfului degetului arătător cu vârful policelui, restul de degete ţinându-se alipite şi drepte. Este bine ca prima dată să se aplice *Chin-mudra* pentru partea cu care venim în contact, sau în strictă vecinătate cu *vampirul energetic*.

Se va avea grijă ca respiraţia să revină la cadenţa ei normală, adică să se regleze prin voinţă, ritmul respiratoriu. Este preferabil să nu se stea în preajma *vampirului*, ci să se rupă vecinătatea acestuia, în cel mai scurt timp. Odată ieşiţi din aria sa de acţiune (de la trei până la treizeci de metri) să se facă un marş în aer curat, cu respiraţie ritmică, controlată abdominală cu efectuarea concomitentă a lui *Chin- mudra*! Această tehnică se aplică mai ales faţă de *vampirii* conştienţi de natura lor, şi mai ales când aceştia au stat la o foarte mică distanţă faţă de noi!

Tehnica închiderii circuitului inferior

De cele mai multe ori *vampirul este deosebit de conştient de vidul său energetic* şi mai mult decât atât: Ştie, în chipul cel mai savant, să se atingă de *victimă*, de aşa-manieră, încât să-şi ia, din trupul acesteia, o anume *esenţă pranică*, al cărei deficit îi face imposibilă *polarizarea*!

Dacă îi lipseşte *aura magnetică (lunară)* va încerca să-şi atingă picioarele de picioarele *victimei*.

Dacă îi lipseşte *aura solară (electrică)* atunci va căuta să îşi apropie bustul superior (pieptul sau spatele), umerii sau braţele, de zonele similare ale *victimei*.

Dacă acest *vampir* este atât de „evoluat" încât cunoaşte foarte precis zona prin care se fură *Qi*-ul (energia gata polarizată) atunci el va căuta o

anumită poziţiune fizică de aşa natură încât zona sa ombilicală să se apropie de ombilicul (buricul) victimei.

Această categorie de *vampiri* este foarte restrânsă, mulţi dintre ei aflându-se des chiar în false posturi de amanţi virtuoşi: este postura în care *victima* nu poate intui, adeseori o viaţă întreagă, *adevărul*! La fel de periculoase sunt şi *mişcările strategice ale vampirilor* care au *decompensate traseele energetice* ale inimii.

Dacă cei care *fură aura solară* folosesc anumite puncte ale *vasului guvernat (linia coloanei)*, cum ar fi: Zhongshu (D_{10}); Jinsuo (VG_8); Zhiyang (VG_9); Lingtai (VG_{10}); Shendao (VG_{11}); Shenzhu (VG_{12}); Taodao (VG_{13}); Dazhui (VG_{14}), respectiv subapofizele spinoase: D_{10}; D_9; D_7; D_6; D_5; D_3; D_1; între C_7 şi D_1;

dacă pentru aceeaşi *energie* sau pentru cea polarizată, alţi *vampiri* folosesc: ca „puţuri de sugere", puncte de pe *vasul de concepţie*, cum ar fi: Shenque VC8: centrul ombilicului, sau VC_{17}: Shanzhong: pe stern, în mijlocul liniei care uneşte mameloanele;

dacă pentru sugerea *energiilor magnetice (lunare)* alţi *vampiri* folosesc: drept „puţuri de sugere" *puncte, cum ar fi: Dubi (S_{35}: în fosa se sub rotulă), Qugu (VC_2; aproximativ deasupra simfizei pubiene atenţie la falşii amanţi-amante, sau la falşii tantrici-tantrice!);*

pentru sugerea energiei inimii *anumiţi* vampiri *folosesc: ca* „puţuri de sugere", *punctul* Sihaohai (aflat la extremitatea internă a pliului cotului punctul C_3) şi chiar alte *puncte* de pe *meridianul principal al cordului*, cum ar fi:

Shaofu (C_8; atenţie la jovialii şi îndelung strângătorii de mână!!!)

sau Shenmen (C_7; sub pliul pumnului: la marginea internă a pisiformului. Atenţie şi la aceia care, ca din greşeală se sprijină cu mâna pe umerii, ceafa sau pe capul nostru!)

A nu se uita nici „miloşii" care ascultându-ne confesiunile îşi alipesc faţa şi tâmpla lor de ale noastre „sorbind", prin nişte *puncte* de pe meridianul principal al veziculei biliare, o mare cantitate de *energie psihoinformaţională (energia subtilă)* a creierului): *punctul* Shangguan (VB_3; pe marginea superioară a arcadei zigomatice; înaintea urechii) şi *punctul* Hanyan (VB_4; partea superioară a tâmplei).

Nu întâmplător Învăţătorul ne-a învăţat ca să nu aruncăm perlele în râturile porcilor!...

Observând în tramvai, metro, autobuz, la cozi (de regulă vampirii caută zonele aglomerate tocmai pentru a nu li se putea imputa tentativa vampirismului energetic; teama lor de-a fi depistaţi demascaţi şi incriminaţi le modelează comportamentul, firea, apropriindu-se de cea a sugătorilor de sânge: atacă perfid şi repede luându-şi o mare porţie de viaţă, lăsând victima, deseori, într-o stare foarte gravă!), tipi sau indivizi care, în ciuda faptului că ar putea adopta o atitudine civilizată, încearcă să se atingă de corpul dumneavoastră, într-un anumit fel, şi mai ales dacă simţiţi anumite semnale rău-prevestitoare în corpul dumneavoastră, trebuie să încercaţi a vă deplasa din acel loc, fără nici un fel de comentarii, şi cât mai repede!... Căci în materie de comentarii *vampirii energetici* au un atat de înalt nivel de „profesionalizare" încât îl întrece în elocinţă pe orice orator. Au chiar şi puteri de înduioşare a credinţei neavizate care îi consideră persuasiunea drept o legitimă apărare... De aici şi până la acuzarea colectivă a .... *victimei*! nefiind decât un pas!...

De regulă cei care vor să fure *energie magnetică (lunară)* se apropie de *victimele* care stau pe scaun. Simulând că ar fi împinşi din spate îşi apropie genunchiul de *zonele energetice corespunzătoare* ale acesteia extrăgând, asemeni unui păianjen monstruos, *energia* atât de preţioasă a *victimei* inocente!. De cele mai multe ori, la invitaţia de a ocupa locul respectiv *vampirul energetic*, răspunde deosebit de jovial şi ... simpatic: „Lăsaţi că nu sunt obosit!..."

Înţelepţii transcendentali (Rishis) ne învaţă să ne ferim de acest soi de oameni-vampiri, ***prin încrucişarea picioarelor.*** Această *mudra* (gest yoghin) are ca efect *închiderea circuitului aerelor majore ale Prana-ei magnetice.* Practic, prin această *mudra* se creează o barieră contra furtului energiei subtile.

Tehnica închiderii circuitului superior

Dacă un *vampir energetic* comite tactici care demostrează intenţii de furt al *Prana-ei solare*, prin contactarea zonelor bustului, de asemeni este bine să ieşim din zona periculoasă, cât mai repede! *Dacă nu putem ieşi trebuie să recurgem la mudra încrucişării braţelor, mudră ce are ca efect crearea barierei energetice solare.*

Tehnica închiderii complete a circuitelor somatice

Există posibilitatea ca *vampirul energetic* să fie golit de ambele energii (*lunară şi solară*). *Atunci vom recurge la efectuarea concomitentă a ambelor mudras adică la încrucişarea, între ele, a braţelor şi a picioarelor.* Această *mudra* este mai greu de efectuat într-o aglomeraţie atunci când suntem nevoiţi a sta în picioare. Este deosebit de favorabilă, în schimb, celui care are posibilitatea să ocupe un loc.

Tehnica protejării energetice totale diurne: în cazul în care vampirul este aproape

Există *vampiri energetici* care, în ciuda realizării *barierei somatice*: prin efectuarea celor două *mudras* de încrucişare a braţelor şi a picioarelor, are o dexteritate uluitoare de a extrage una dintre cele mai preţioase *Prana*: *Prana* creierului, a măduvei şi a inimii. Aceste tipuri de *Prana* aduc cu sine şi *energia Zong (Qi) energia ancestrală sau energia vitalităţii şi a longevităţii individului.* Acest soi de *vampiri* mai uzitează de o tehnică de extragere a *pranei totale* şi a energiei *Zong (Qi)*: prin sex! (meridianul ficatului străbate zona sexuală cedând — de multe ori — energia sa specifică, inclusiv *energiile: psihoinformaţională Shen Qi şi defensivă Wei Qi*!)

Dacă un astfel de *vampir energetic* vine în preajma noastră sau (şi mai grav!) trăieşte alături de noi este bine să păstrăm, între noi şi persoana respectivă, o distanţă cât mai apreciabilă, şi dacă se poate, permanentă!...

Dacă acest lucru nu este posibil, înţelegându-se prin aceasta că aproprierea *vampirului energetic* este accidentală şi intempestivă, vom recurge la una dintre cele două tehnici a căror descriere urmează a se face.

Tehnica mistică a creării barierei energetice totale

Există două modalităţi (tehnologii mistice) de confecţionare a *armurei energetice*:

1. din aura eterică a corpului
2. din esenţa astrală atmosferică

Având în vedere unele accidente (mortale!) la care şi-au supus unii *mistici* occidentali fiinţa, este recomandabil a nu se apela la această tehnică existând riscuri nebănuite!...

1. *Tehnica formării barierei energetice din aura eterică a corpului*

Ca şi *tehnica formării barierei energetice din esenţa astrală atmosferică*, această *tehnică* este bazată pe procese de *concentrare* şi imaginaţie. În principal *bariera din esenţa aurei eterice a corpului* se formează prin *densificarea* acestei *aure*.

2. *Tehnica formării barierei energetice din esenţa astrală a atmosferei*

Se creează pe baza unei *absorbţii* (înspre *aura corpului*) a unor principii în *esenţa astrală a atmosferei* în vederea formării *barierei energetice*.

Această a doua tehnică este mai dificilă decât prima întrucât necesită:

a) o cunoaştere mistică mult mai profundă

b) o concentrare mult mai intensă

Unii *mistici* occidentali şi-au produs moartea fizică datorită faptului că şi-au format: din atmosferă! un *înveliş manasic*-protector împotriva unor *acţiuni negre mentalistice*. Eul Corpului *fizic* a pierdut legătura cu *Conştiinţa*: care a rămas întemniţată într-o *cuirasă energetică impenetrabilă formată din principii astrale de esenţă atmosferică*! Creierul, mintea umană, este deosebit de susceptibil la gândurile-rele parvenite din exterior, inclusiv la acţiunile de atingere fizică.

După cum s-a putut uşor constata, aceste ultime două *tehnici mistice* descrise nefiind sub *control yoghinic total* prezintă nişte riscuri majore!

Atunci când *practicianul* este instruit de către un *guru mentor transcedental* poate aplica cele două *tehnici* fără nici un risc. Altfel!...

Vom expune, ca o compensaţie pentru cei care nu beneficiază de un astfel de *mentor*, alte două tehnici inofensive şi de maximă eficacitate.

Coiful de Prana stacojie

Tehnica se aplică numai ziua!

Practicianul fiind într-o anume situaţie de a se apăra împotriva unui agresor apropiat sau îndepărtat (care acţionează printr-o forţă neagră telepatică!), *simţind* sau *intuind* agresiunea vampirului se va *concentra* creându-şi un coif din *Prana* de culoare stacojie. Acest tip de *Prana* este unul dintre cele mai complexe *Prana* cuprinzând o *gamă pranică* ce

poate îmbrăca fiinţa în întregime, asemeni unui **eu energetic**, reabsorbindu-se în *chakras* (*roţi fluidice, puncte de forţă eterică*) imediat ce pericolul a trecut. *Concentraţia yoghină*, ca tehnică trebuie profund studiată şi pregătită: mult înainte de a fi nevoiţi să o utilizăm în vederea acestei apărări. În cartea noastră „*Izvorul de tămăduire Meditaţia întru Isus Christos*" dăm detalii de mare fineţe asupra *Prathyahar*-ei (izolarea mentalului) şi a *Dharana*-ei (*Concentrarea* de tip yoghin) ca acte fundementale în vederea începerii efectuării *Meditaţiei christice*. Orice cititor care nu a citit această lucrare şi doreşte să facă practica *concentrării yoghine* este sfătuit să o studieze profund!

2. TEHNICA APĂRĂRII NOCTURNE

Atât formele defensive diurne expuse până în acest punct, cât şi cea pe care urmează să o expunem, reprezintă forme de *veghe* ale *fiinţelor satvice* **împotriva magiei negre** care se manifestă: fie prin *gânduri-rele* spontane sau cultivate, fie sub forma *sugerii energiei satvice* (adică a *Prana-ei vitale*), ambele având drept scop final slăbirea şi îngenunchierea sufletului în faţa antichristului!

Modul în care acţionează natura, elementele cosmice, chimice, oamenii, gândurile oamenilor, energiile din existenţial, pot fi catalogate ca fiind emanaţii divine sau emanaţii luciferice.

Cum vom putea recunoaşte cele două apartenenţe cosmice?

Apartenenţa de divin se recunoaşte ca fiind expresia: directă, sau indirectă, a *stării* de calm, echilibru, linişte, fericire, pace, siguranţă. Tot ceea ce se manifestă complet opus acestor *stări divine* este: direct, sau indirect, expresia apartenenţei la forţa luciferică!

Există indivizi care *gândesc-rău*, care *fac rău*, care influenţează distructiv! Terra şi toate fiinţele ei, întregul *cosmos*, făcând conştient sau inconştient mari servicii forţei întunecate. Şi invers: există oameni care prin gândurile şi faptele lor bune anulează magia- neagră. Quintesenţa acestei oştiri a luminii: aici pe pământ! o formează *yoghinii*, esenţa o formează oamenii buni şi credincioşii întru **Isus Christos şi Tatăl nostru ceresc!**

Deci împotriva yoghinilor şi a tuturor adevărat-credincioşilor sunt îndreptate toate lăncile oştirii negre!

Pe lângă atacuri diurne din partea celor aflaţi în stare de *degringoladă energetică* (vid, colaps de energie Qi datorat dezechilibrului sufletesc!), reprezentaţi prin *vampirii energetici*, în timpul nopţii, asupra *mentalului satvic*, acţionează toate formele magiei negre mentalistice: gânduri-rele ale celor care activează pe emisfera luminată a Terrei, gândurile-negre ale hoţilor, criminalilor, răzbunătorilor, înşelătorilor, curvarilor şi curvelor care chiar şi fiind pe emisfera înnoptată, emit prin creierul lor unde ucigătoare sau patologice către *Manas*-ul (mentalul) oamenilor, satvici, curaţi, care dorm: sărmani truditori, frânţi de muncă... Dacă nu ar fi îngerii Domnului, yoghinii care meditează în solitudine, cei care construiesc noaptea opere spirituale şi de artă, formând un baraj în calea undelor magiei-negre, toţi aceşti truditori nevinovaţi ar deveni victimele agresiunii negre!!!

De aceea forţele negre şi perfide caută să-şi ţintească săgeţile otrăvite în aceşti serafimi ai cerurilor şi ai pământurilor!

Magia neagră calificată face din ce în ce mai multe victime diurne, dar mai ales victime nocturne. Căci în timpul somnului fiinţa devine deosebit de vulnerabilă!

Vom descrie modalitatea mistico-creştino-yoghină de apărare nocturnă.

Secretul invulnerabilităţii nocturne a fiinţei

Primul, şi cel mai important lucru, care asigură invulnerabilitatea fiinţei umane în timpul somnului este *rostirea mistică a rugii Tatăl nostru!*

Ce înseamnă rostire mistică?

Rostirea mistică nu înseamnă numai o rostire efectuată în singurătate. Pe lângă *elementul tainic* concurează şi alte elemente foarte puţin studiate chiar şi de către unii sacerdoţi. Unul dintre aceste *elemente mistice ale rostirii rugii este ruga ca desluşire filozofico-devoţională*: fiecare cuvânt în parte trebuie înţeles, în sensul său cel mai plenar şi fiecare verset trebuie decodificat, de fiecare dată, de vălul de taină prin care ADEVĂRUL SUPREM trebuie să ni se arate!

Cel care rosteşte ruga nu trebuie să o rostească mecanic, nici măcar ritualic, el trebuie să o gândească şi să o desluşească, din ce în ce mai profundă.

Numai astfel TATĂL va simţi devoţiunea noastră!

Un alt *element mistic* este *rostirea ne-sonoră* a rugii. Sunt trei moduri, trei trepte de rostire ne-sonoră a rugii:

1. rostirea murmurată
2. rostirea şoptită
3. rostirea gândită sau rostirea interioară.

Această a treia *rostire* reprezintă perfecţiunea *rostirii mistice*! Este şi normal să fie aşa căci tot ceea ce este efectuat pe planul mental în exclusivitate, incumbă o *concentrare în creştere factorială* faţă de intenstitatea concentrării pentru îndeplinirea unui act fizic, devenind astfel *concentrare yoghinică*. În ruga rostită mental *impulsul ataşamentului devoţional* este dus de către *raza gândului* spre Dumnezeu cu o putere ineluctabilă.

Dacă înaintea, şi în timpul rugii, *Devotul* apelează la ajutorul *Mântuitorului audienţa la Creatorul Lumii* este cert asigurată!

Pentru că Isus Christos este şi OM precum oamenii, devenind astfel unicul traducător al gândului şi a inimii umane!

AMIN!

Mielul însângerat, **Fiul lui Dumnezeu: Isus Christos,** ca să fie, cu adevărat MÂNTUITORUL oamenilor, atunci când, încă sângera de lănci, biciuri şi de spini ducându-şi crucea!, s-a arătat apostolilor săi, ca aceştia să stea chezaşi posterităţii s-a arătat şi după înviere ca să adeverească oamenilor care vor veni că într-adevăr, Fiul Omului a murit pe cruce şi a treia zi a înviat! El ar fi putut să reintre în *Trinitate* în trup REAL şi ETERN, dar LEGEA şi ADEVĂRUL MÂNTUIRII i-a dictat să rămână în trup uman: în acelaşi trup însângerat şi chinuit, care a fost coborât de pe cruce, după ce şi-a dat DUHUL. Acest lucru era tot atât de necesar, ca şi actul, în sine, al Autocrucificării căci numai AŞA poate Fiul Omului să simtă şi să traducă, clipă de clipă, şi secundă, şi fracţiune, şi infinitesimală fracţiune, de fracţiune, suferinţele neîncetate ale fiecărei fiinţe din Existenţial; gândurile şi obidele omului în trup fizic; momentele de alunecare ale minţii umane, momentele de groază ale omului, de suferinţă de nedescris şi, *ceea ce este la fel de important, încercările Omului de a-l găsi pe Dumnezeu, de a comunica şi de a se Uni cu El; şi ceea ce este mai important actul de milostivire şi îndurare întreprins de omul care şi-a dat seama, în Sfârşit, de cumplita Sa rătăcire!*

Dezinteresarea este un alt element mistic al rostirii sfintei rugi: mulţi

se roagă neglijând lauda pentru puterea, mărirea şi slava DOMNULUI şi nu depun suflet decât la versetele care privesc fiinţa umană şi acest lucru nu este normal; în primul rând nu este echitabil!!! *Devotul* trebuie să depună acelaşi interes, să se roage, cu aceeaşi intensitate, şi pentru DOMNUL, şi pentru sine, şi pentru Semeni!

Multe gânduri şi imagini care nu au nici un rost pot surveni în mintea *Devotului* atunci când rosteşte ruga. Aici survine necesitatea adăugării elementului *Meditaţiei susţinute yoghine*, adică intransigenţa gândului, neclintirea idei şi a stării devoţionale. Gândul trebuie readus la scopul suprem al unirii cu Dumnezeu, ori de câte ori are el tendinţa de a se deplasa, de a devia!

Printre multe alte astfel de amănunte de *gândire şi simţire subtilă* care alcătuiesc ruga mistică rostită mental există şi una care, paradoxal, ţine de *postura fizică a rugii*.

Învăţătorul, cu toate că este înfăţişat în multe opere de artă picturală sau sculpturală, fresce, reliefuri, stampe gravuri etc. rugându-se în genunchi, ne recomandă rostirea rugii în poziţia stând în picioare:

XI-25

„Şi când staţi în picioare de vă rugaţi, să iertaţi orice aveţi împotriva cuiva, pentru ca şi Tatăl vostru care este în ceruri, să vă ierte greşelile voastre."

(Evanghelia după Marcu: ediţie: London — The British and Forein Bible Society)

După efectuarea *rugii mistice*, *Devotul*, stând în patul orientat de aşa manieră încât capul să fie direcţionat spre Nord, va efectua *concentrarea ochiului spiritual* (cel de-al Treilea ochi aflat în perimetrul glandei pineale, dar neconfundabilă cu aceasta; în *punctul Trikuti* dintre sprâncene) pe plexul solar, (deci şi) pe *Manipura-Lotus*.

Se va menţine această concentrare timp de şapte respiraţii abdominale.

La fiece respiraţie se va pronunţa mental mantra-mantrelor: „AMIN!".

Prin această practică mistico-yoghină de esenţă creştină se sensibilizează întreaga *reţea subtilă* a corpului nostru prin *creierul abdominal* al

Manipura-Lotus şi *Cel de-al Treilea Ochi*, între care s-a creat deja, prin această *tehnică (Pranayama mistică)* o cooperare subtilă unică care activează, în infinitezimale fracţiuni de secundă, *aura defensivă a îngerului nostru păzitor*, a *Sinelui* nostru divin, cel căruia maeştri vedici i-au spus în sanskrită: *Atman*!

Este o practică sacră, care scoate organismul din orice pericol!

8

Arta Ayurvedică.
Din Arta lui RISHI.

1. ARTA MICROMASAJULUI ŞI DO-IN

Strămoşii *Rishis* au cunoscut, direct de la divinitate harta *Nadis*-elor (meridianelor) cu toate *Binddhus*-urile (*punctele*) sale prin care se influenţa corpul energetic şi fizic. Se ştie că atât pentru *tonifieri* cât şi pentru *dispersii* de energie eterico-fluidică se pot folosi *acele de tratament.* Această practică s-a denumit acupunctură. Acupunctura este una dintre cele mai eficace metode, după YOGA!

Dar, acupunctura nu poate fi practicată în orice condiţiuni. De aceea masarea circulatorie a anumitor zone cuprinzând aceste puncte, dar mai ales *manevrele presopuncturale* (apăsări uşoare pe aceste *puncte* cu vârful degetului sau chiar cu unghia)

în *manevrele de tonifiere*: răsuciri (apăsări prin rulări circulare) pe piele, în sensul de învârtire a acelor ceasornicului;

sau prin *manevre de dispersie a energiei (în exces)*, prin apăsări şi suciri circulare invers faţă de sensul de învârtire a acelor ceasornicului,

s-au dovedit a fi deosebit de eficace.

Atunci când este vorba despre puncte plasate în zonele *chakras*-elor, până şi metoda Reiki dă rezultate minunate!

Un amănunt important:

pentru tehnica de dispersie a excesului de energie se foloseşte vârful indexului (arătătorului) degetul în sine ţinându-se în poziţie oblică faţă de planul pielii.

În cazul **tehnicii de tonifiere** se foloseşte vârful policelui (degetul gros), dar ţinut într-o poziţie verticală faţă de planul pielii!

Manevra de dispersie trebuie să se facă lejer, blând, cu o anume

durată, nu pripit, cu brutalitate, sau cu patinări ale vârfului degetului sau al unghiei din miezul *punctului energetic*!

Dispersiile bine executate înviorează culoarea pielii, scade tonusul zonal muscular şi sensibilitatea zonală.

Tonifierile bine executate (adică energic şi profund cu durate scurte) au ca efect imediat decolorarea zonei punctului respectiv şi urcarea tonusului şi al sensibilităţii musculare, şi locale.

În caz de masaj pentru a se evita efectul de iritare locală, se poate pudra locul cu o pudră de talc bine uscată, dar se mai pot folosi şi uleiuri eterice cu principii intens aromate care pe lângă efectul de lubrifiere au şi efecte zonale minunate, după absorbirea lor de către piele. Unii *naturişti* folosesc chiar şi unele soluţii medicamentoase... Tratarea anumitor afecţiuni prin *presopunctură* presupune masarea rând pe rând a punctelor perechi de pe meridianele pereche ex: punctele braţelor!...

În caz de durere trebuie căutat miezul punctului dureros. Şedinţele de micromasaj (presopunctură) durează 5—10 minute.

10—15 *şedinţe* reprezintă o *cură*.

Se pot face 1—3 şedinţe pe zi.

În cazul unor boli mai grave se face cure cu pauze de două săptămâni. Dimineaţa şi spre seară şedinţele sunt mai eficiente, idem vara şi iarna, căci în aceste perioade *energiile subtile* sunt mai active.

Eficienţa presopuncturii creşte odată cu creşterea lunii, şi invers!

Manevra Shiatsu popularizată de T. Namikoshi se execută cu pulpa digitală constă din presiuni blânde şi continue de şapte secunde urmate de pauze de trei secunde, în total trei minute. În caz de dureri şedinţele pot fi prelungite şi mai mult, până la dispariţia durerii.

Domeniile în care *presopunctura* poate fi eficace, sunt multe:

-- disfuncţii ale aparatului genito-urinar,

-- reumatism,

-- formele uşoare de boli psihice,
-- boli digestive,
-- nevroze cu insomnii,
-- migrene,
-- greaţă etc.

Nu trebuie să se înţeleagă că putem rezolva prin *presopunctură* chiar totul pentru multe boli ajunse în stare cronică gravă metoda devine ineficientă, aşa cum, de altfel, însăşi medicamentele sintetice!...

Total eficace este masajul simultan pe tălpi, limbă, nas, urechi, ochi, mâini şi *punctul* de acupunctură respectiv.

— Conform concluziei lui *rishi* Masunaga, atunci când un organ intern şi chiar şi alte structuri se îmbolnăvesc, pe suprafaţa abdomenului şi a spatelui apar porţiuni mai dure la pipăit, este semn că organul aflat în *corespondenţă reflexologică* are un *exces de energie*. Atunci când zonele de *reflexie* au o consistenţă mai slabă la palpare (moi) este semn că organul care este *reflectat* pe acel *punct* sau pe acea *zonă*, este în *vid energetic*. În acest caz de *vid* se aplică *manevra de tonifiere energetică în caz de exces manevra de dispersie energetică*.

—H. Head, E. Dicke, W. Kohlrausch, buni cunoscători ai *masajului Do In* au tratat prin *masaj* anumite zone dureroase ale pielii pacientului obţinând vindecări ale organelor afectate. Deci şi senzaţia dureroasă apărută pe piele poate constitui reper diagnostical şi, totodată, *tratamentul ayurvedic*: al structurii bolnave, al organului afectat.

— Cea mai sigură este autopalparea periodică a întregului corp şi descoperirea, în acest fel, a acestor *puncte de anomalie energetică reflectată*.

— Mulţi oameni capătă *senzitivitatea* necesară depistării acestor *puncte*: ei *simt* diferenţele subtile ale *câmpului energetic*, cu ajutorul buricelor degetelor.

— Există anumite *ore* la care *masajul* poate fi cel mai eficace sau invers, conform *staţionării periodice a energiilor în meridianele principale*, la nivelul celor trei focare (mediu, superior şi inferior) se produce convertirea alimentelor şi a apei în principii energetice. Din *focarul*

mediu alimentele mai pure sunt transmise în *focarul superior* unde, împreună cu *energia respiratorie* derivată din aer şi Prana, formează *energia Ying Qi* sau energia trofică. Acestă *energie* este transmisă plămânului şi are o *circulaţie* deosebit de exactă cu o durată de două ore la nivelul fiecărui *meridian principal*. Pe baza observaţiilor multimilenare, efectuate asupra acestor *staţionări şi circulări de energie* s-a constat că există, nu numai o circulaţie diurnă şi nocturnă (douăzeci şi patru ore) ci şi una lunară, trilunară, anuală, decanuală şi deca-duo-anuală. Activităţile maxime ale organelor apar astfel, conform *Ceasului energetic chinezesc*:

-- plămân h (orele): 3—5;
-- intestin gros h: 5—7;
-- stomac h: 7—9;
-- splină-pancreas h: 9—11;
-- cord h:11—13;
-- intestin subţire h:13—15;
-- vezică h: 15—17;
-- rinichi h: 17—19;
-- vase-sex h: 19—21;
-- trei focare h: 21—23;
-- vezicula biliară h: 23—1;
-- ficat h: 1—3.

Se subînţelege că intervenţiile de *stimulare* (tonifiere), sau *ponderare* (dispersie) a anumitor funcţii trebuiesc înţelept corelate cu orele de maximă sau minimă *energizare* ale acestora, conform situaţiei! Şi asta mai ales în cazul unei perfecte *sensibilităţi* (*senzitivităţi*) capabile de a duce la depistarea unor *anomalii energetice* pe diferitele *puncte de pe reţeaua externă a meridianelor*!

În ceea ce priveşte masarea limbii, a ochilor şi a nasului este indicat a se proceda cu cea mai mare blândeţe, întrucât aceste organe sunt deosebit de sensibile! Cei care au adoptat *ritualul yoghinic* de curăţare matinală a limbii cu o linguriţă: minioană! (nu este un pleonasm!), efectuează, odată cu răzuirea şi operaţiunea de masaj a limbii, în schimb masajul ochilor trebuie să fie deosebit de delicat pentru a nu vătăma ochii.

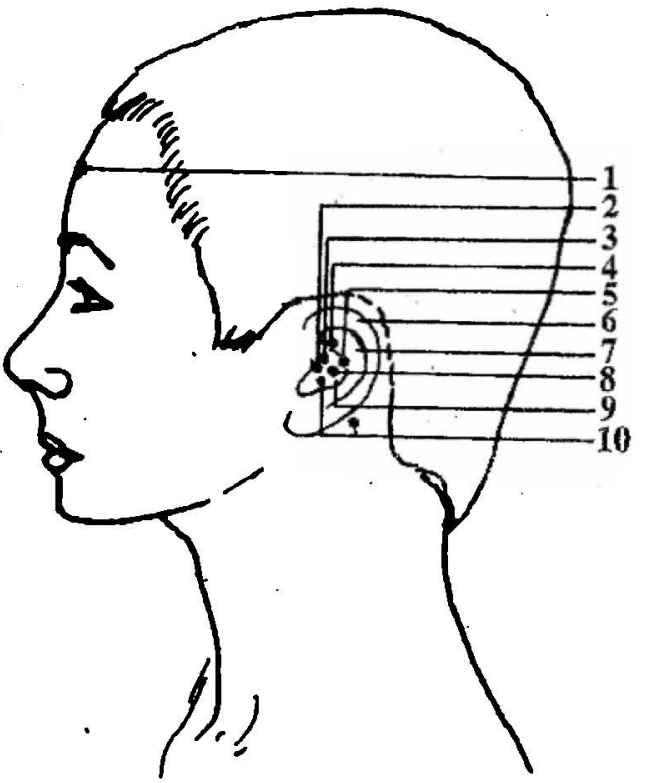
Se masează deosebit de delicat cu buricele degetului: index, sau mijlociu! în funcţie de orientarea filonului dureros, pe lungimea acelui filon dureros, până ce algia dispare. Este deosebit de importantă această terapie a filoanelor dureroase de pe globii oculari, deoarece pe zonele

globilor oculari este prezentă totalitatea *reflexologică* a corpului omenesc. Masarea ochilor şi masarea circulară a pielii din jurul ochilor trebuie să devină un *ritual* zilnic, dacă nu chiar un *ritual* ce trebuie efectuat de chiar două-trei ori pe zi. Acelaşi lucru este valabil şi pentru restul *masajelor micropuncturale* adică cel al limbii, al nasului, al palmelor sau al tălpilor şi a gambelor picioarelor. Numai că, în timp ce toate zonele reflexologice se masează direct pe pielea zonei, deci pielea zonei!, globii oculari se vor masa: prin pielea pleoapelor: pielea pleoapelor jucând, în acest caz, un rol de protecţie al globului ocular!

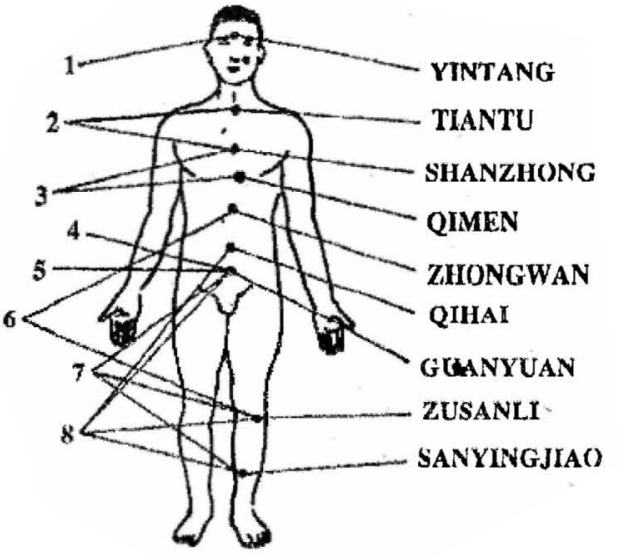
Ne putem autovindeca, autovitaliza, autoechilibra prin micromasaj şi presopunctură, dar putem să-i vitalizăm, echilibrăm şi vindecăm şi pe alţii! Nu trebuie să ne grăbim atunci când folosim aceste *tehnici*, trebuie să avem spaţiu, lumină, căldură moderată, haine lejere, piele nevătămată mai ales pe zonele respective!

A. Vitalizările capului prin presopunctură

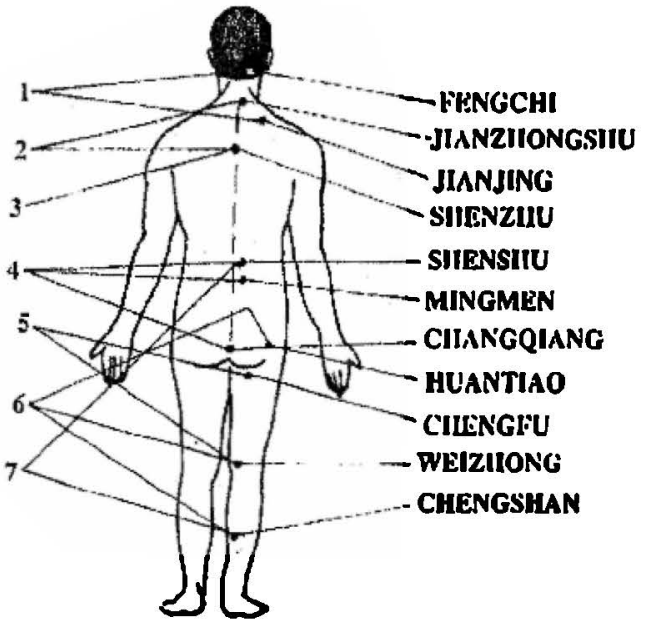
Câteva puncte izolate de presopunctură pe cap şi ureche, care sunt verigi ale organelor interne prin meridianele subtile.



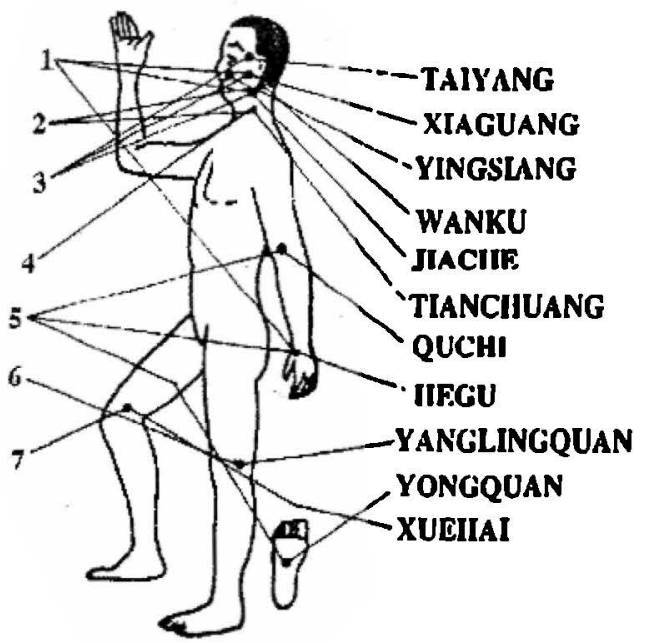
1 = glanda pituitară
2 = prostată
3 = nervul sciatic
4 = uter
5 = fese
6 = circulaţie
7 = sistem nervos
8 = vezica urinară
9 = digestie
10 = intestine



1 = ameţeli
2 = reducerea noxelor respiratorii
3 = oboseală mintală
4 = cistite, micţiuni nocturne
5 = dezechilibru fiziologic
6 = stomac
7 = secreţie, impotenţă, ejaculări precoce
8 = menstruaţie neregulată, dismenoree

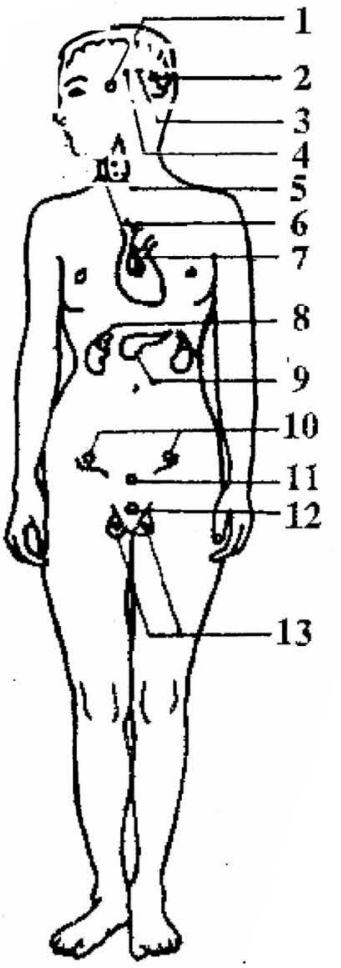


1 = gât ţeapăn
2 = insomnie
3 – oboseală mintală
4 = lumbago
5 = reducerea neuralgiei membrelor
6 = neuralgia sciatică
7 = sucire acută (luxaţie) a taliei (mijlocului)



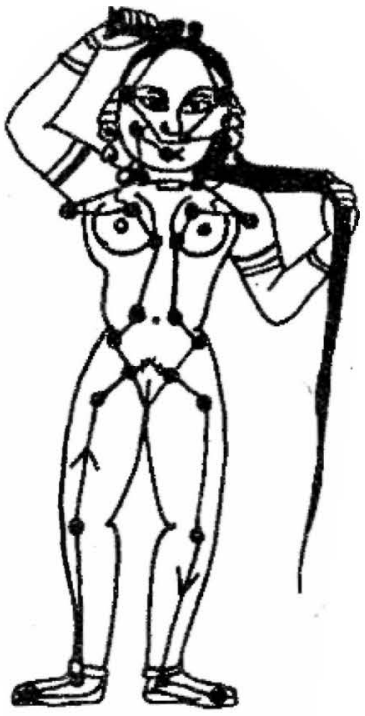
1 = durere de dinţi
2 = insomnie
3 = eliminarea zbârciturilor
4 = nevralgia capului
5 = hipertensiune
6 = reducerea amorţirii membrelor
7 = dezechilibru psihic

B. Vitalizări, vindecări şi echilibrări ale forţei sexuale feminine şi masculine prin presopunctură



Glandele sistemului endocrin.
Toate acestea au influenţă în sexualitate şi control al secreţiilor hormonale.

1 = glanda pituitară
2 = glanda pineală
3 = thalamus
4 = hipothalamus
5 = glanda tiroidă
6 = paratiroide
7 = thimus
8 = glandele suprarenale şi adrenalina
9 = pancreas
10 = ovare (la femei)
11 = prostată (la bărbaţi)
12 = glandele uretrale şi vestibulare (la femei şi bărbaţi)
13 = testicule (la bărbaţi)



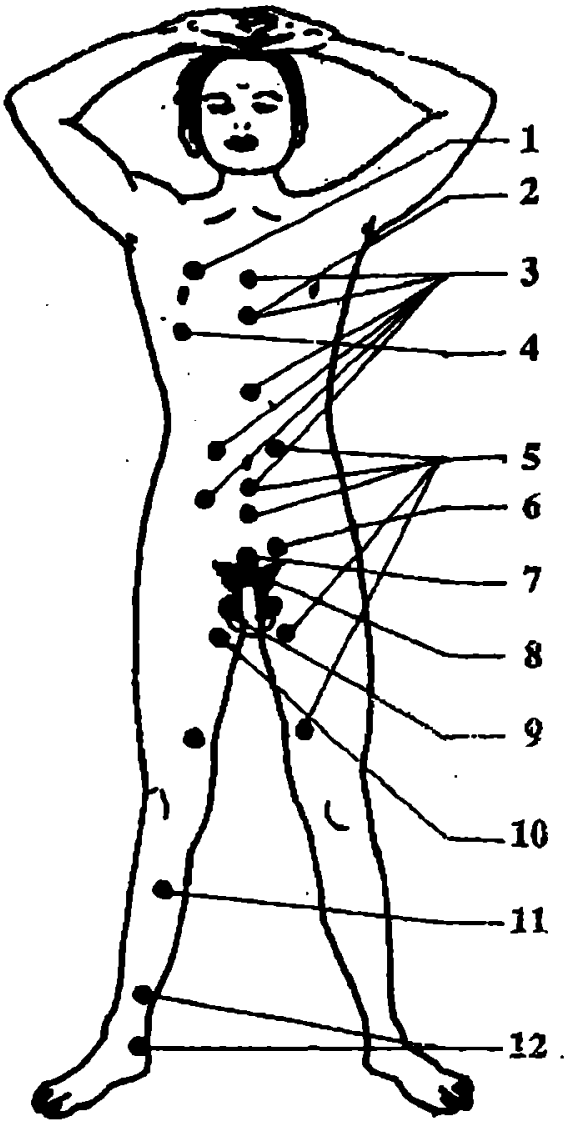
Figură feminină care arată schimbarea zonelor de libido feminin (cunoscută ca Amritakala), începând cu degetul mare de la piciorul drept în prima zi a jumătăţii strălucitoare a Lunii, urcând spre vârful capului după 15 zile şi coborând pe partea stângă a corpului, în timpul întunecimii jumătăţii Lunii.
După o miniatură Rajasthani din secolul al XVIII-lea.

Jumătatea luminoasă a Lunii

Ziua	Locul
a 15[a]	cap şi păr
a 14[a]	ochiul drept
a 13[a]	buza de jos (inferioară)
a 12[a]	obrazul drept
a 11[a]	grumaz
a 10[a]	partea dreaptă
a 9[a]	pieptul drept
a 8[a]	mijlocul pieptului
a 7[a]	ombilic
a 6[a]	fesa dreaptă
a 5[a]	yoni
a 4[a]	coapsa dreaptă
a 3[a]	genunchiul drept
a 2[a]	piciorul drept
1[a]	degetul mare de la piciorul drept

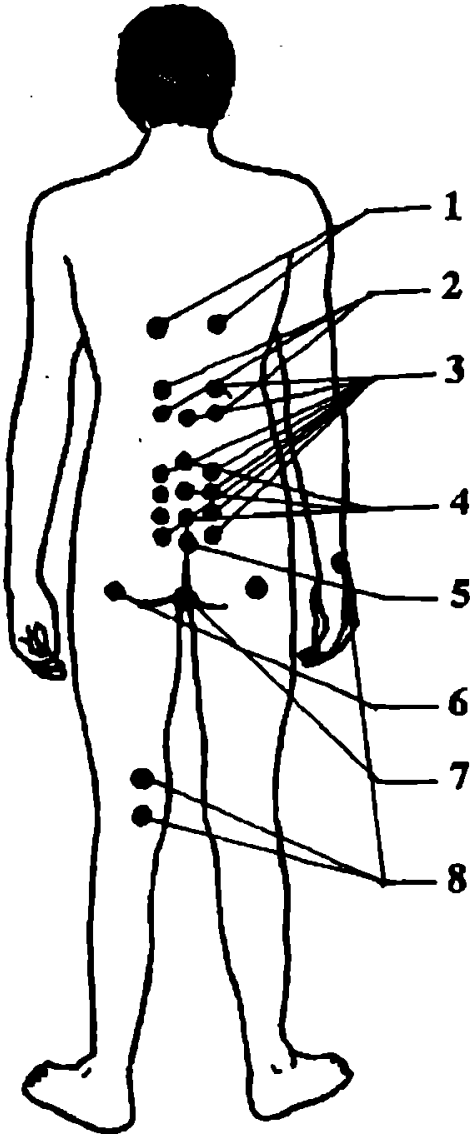
Jumătatea întunecoasă a Lunii

Ziua	Locul
1[a]	cap şi păr
a 2[a]	ochiul stâng
a 3[a]	buza de jos (inferioară)
a 4[a]	obrazul stâng
a 5[a]	grumaz
a 6[a]	partea stângă
a 7[a]	pieptul stâng
a 8[a]	mijlocul pieptului
a 9[a]	ombilic
a 10[a]	fesa stângă
a 11[a]	yoni
a 12[a]	coapsa stângă
a 13[a]	genunchiul stâng
a 14[a]	piciorul stâng
a 15[a]	degetul mare de la piciorul stâng



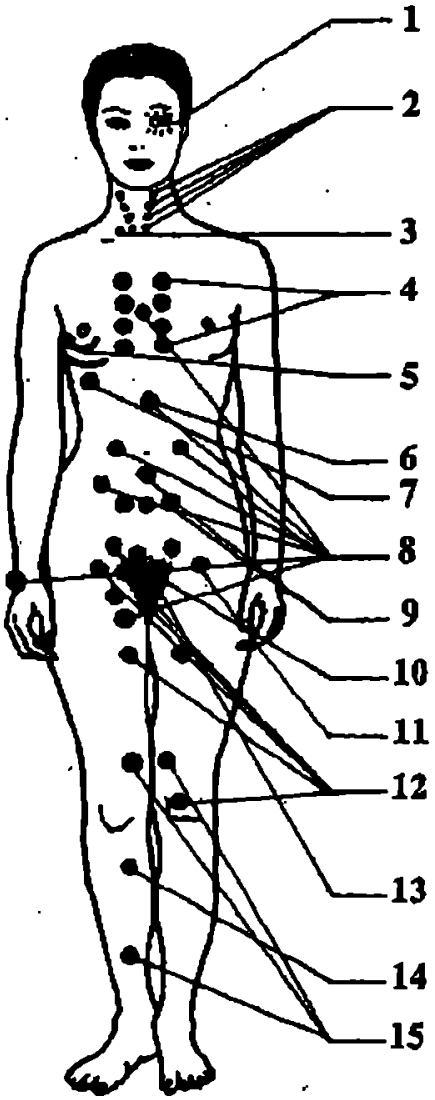
Puncte terapeutice pentru sexul masculin; vedere din faţă

1 = punctul P (pentru retenţie)
2 = cavitatea stomacului: presarea aici previne ejacularea prematură
3 = presarea în acest punct ajută la valorificarea puterilor sexuale
4 = ficat: presarea aici uşurează nemulţumirea şi efectele supărătoare, care limitează performanţele sexuale
5 = presarea punctului pentru cura impotenţei;
6 = presarea punctului pentru înlăturarea constipaţiei
7 = punctul pubo-prostatic: al senzitivităţii crescute în testicule
8 = punctul de presare al penisului (sub osul pubian)
9 = strângerea blândă dar fermă a testiculelor ajută la tonifiere, în special vârstnicilor
10 = regiunea inghinală: promovează abilitatea sexuală
11 = punctul de presare pituitar: controlează funcţiile mentale/sexuale. Presarea ajută la îmbunătăţirea puterilor sexuale şi în tratarea impotenţei
12 = punctul de presare pentru problemele prostatei şi impotenţă



Puncte terapeutice pentru sexul masculin; vedere din spate

1 = glandele suprarenale: presarea aici întăreşte centrii emoţionali
2 = presarea aici ajută la îmbunătăţirea puterii sexuale
3 = vertebrele sacrale: presarea punctelor pentru prevenirea pierderii energiei sexuale. De asemenea ajută la evitarea ejaculării premature
4 = presarea pe acest punct poate ajuta în cazurile de impotenţă
5 = prostată: acest punct ajută la controlarea energiei sexuale
6 = pentru controlul emisiei şi prevenirea poluţiilor nocturne
7 = presarea punctului de jur-împrejurul anusului şi între anus şi organele genitale punctul Hui iyn, ajută la stimularea reactivităţii sexuale
8 = presarea acestor puncte poate ajuta la îmbunătăţirea performanţelor sexuale. Sunt cheile meridianelor, conducătoare spre *centrii subtili interiori.*



Relatarea punctelor de presopunctură în sexualitatea feminină; vedere din faţă

1 = presarea pe aceste puncte ajută la îmbunătăţirea şi apariţia vioiciunii tonusului privirilor; bun şi pentru alinarea durerilor de cap

2 = glandele tiroide; presarea pe aceste puncte ajută la stimularea producţiei hormonale şi a menţinerii frăgezimii, frumuseţii şi sănătăţii pielii feţei şi a trupului. Ajută la menopauză

3 = presarea ajută la întărirea centrilor sexuali

4 = glandele endocrine: masarea acestor puncte ajută la stimularea organelor reproducătoare

5 = masarea pieptului cu palmele menţine sânii tari şi distanţaţi, stimulând şi impulsul sexual

6 = diminuează isteria

7 = uşurează detensionarea organelor sexuale feminine. Bun şi pentru ficat

8 = puncte care optimizează curgerea energiei sexuale. Îmbunătăţesc potenţa

9 = ajută în cazurile de menstruaţie neregulată sau dureroasă

10 = presarea punctelor pentru ovare şi cele mai profunde organe sexuale

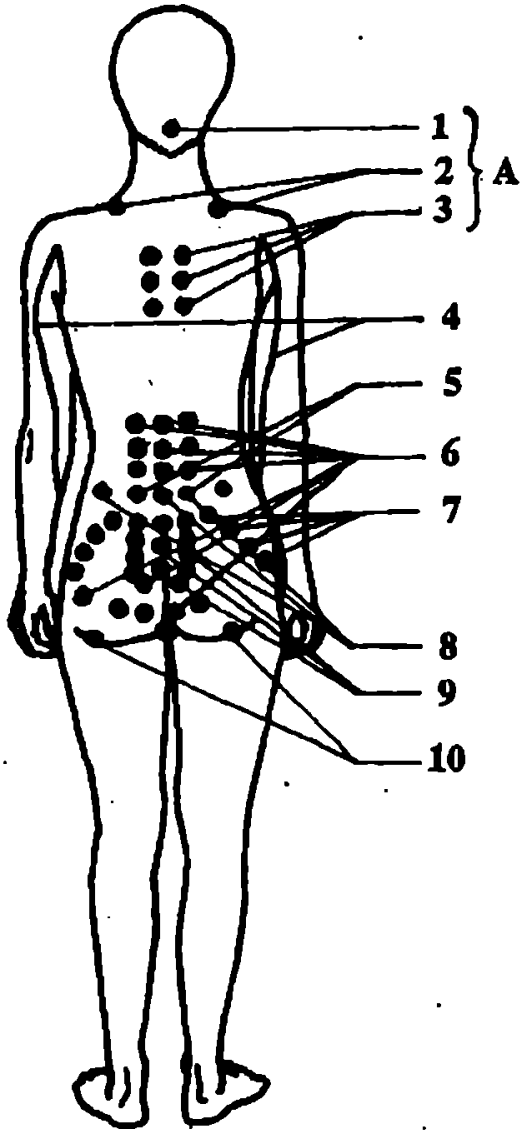
11 = regiunea inghinală: presarea aici poate ajuta la promovarea capacităţii sexuale

12 = puncte care ajută la stimularea organelor feminine. Presarea blândă uşurează tensiunile şi ajută la problemele menopauzei

13 = presarea punctelor pentru stimularea centrilor sexuali pentru vagin şi pentru relaxarea întregii zone

14 = prin presarea acestui punct se poate controla însăşi centrul pituitar

15 = presarea punctelor pentru combaterea menstruaţiei neregulate



A = presarea tuturor acestor puncte (1; 2 şi 3) ajută la o optimă poziţionare a pieptului
1 = Medulla Oblongata
2 = umerii superiori
3 = zona interscapulară
4 = interior braţ: apăsarea aici alină organele feminine
5 = glandele suprarenale; aplicarea apăsării cu pumnii sporeşte abilitatea sexuală
6 = glandele sexuale
7 = a III^{a}, a IV^{a} şi a V^{a} vertebră lombară şi fese; apăsarea pe aceste puncte ajută în cura de frigiditate
8 = ajută în menstruaţia neregulată
9 = presarea aici ajută în prevenirea pierderii energiei sexuale
10 = pentru controlul menopauzei se presează aceste puncte

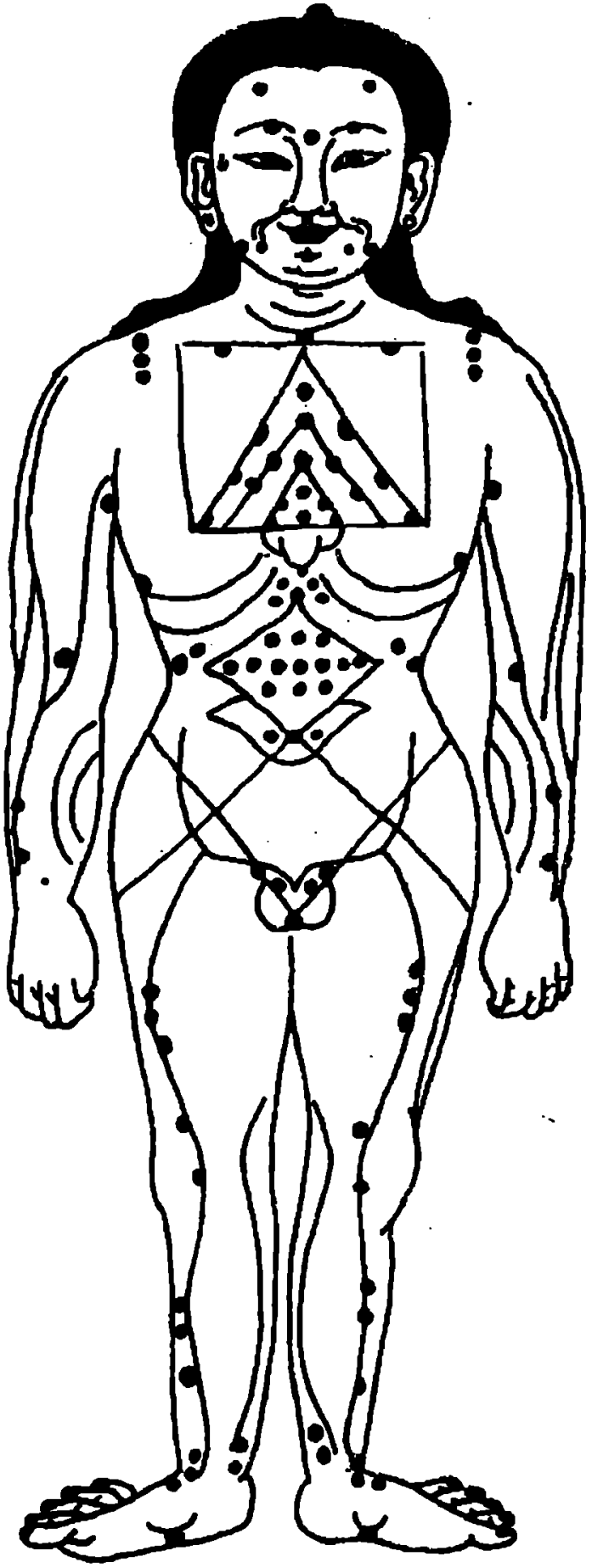


Diagrama medicală care arată 108 puncte pe trup, unde tehnica de moxibustie este eficace în redarea echilibrului fizico-psihic. Moxibustia este o tehnică a medicinii asiatice în care se folosesc aplicări de principii aromatice naturale (extrase din ierburi) pe suprafaţa trupului, sau chiar şi pe calea acupuncturii cu ace aplicate pe trup. Punctele moxi sunt grupate în triade şi sunt verigi vechi tradiţionale ale sănătăţii spirituale. Moxibustia este, în special o suită în cura problemelor sexuale. Imaginea provine dintr-un manuscris tibetan din secolul al XVII[lea].

Moxibustia este o tehnică complicată, dar în principiu constă în cauterizarea sau doar eritematizarea cu diferite pudre (obţinute din diferite frunze sau conuri) a punctelor de acupunctură sau altor părţi din corp, în vederea tratării unor afecţiuni printre care citãm „astm", artralgii, diarei cronice, şi chiar a colapsului cu apoplexie de vid.

C. Masajul urechii, prostatei şi a rectului şi igiena psiho-sexuală

Masarea urechii este la fel de importantă ca şi masarea labelor mâinilor şi a picioarelor, întrucât pe urechi se găsesc zeci de *puncte* foarte active prin masarea cărora se ajunge la rezultate sigure şi rapide. Totul e să masăm urechea îndelung, blând, peste tot, şi zi de zi.

Masarea limbii, a nasului, a pielii feţei şi mai ales cea a frunţii şi din jurul ochilor este foarte importantă! Este bine să renunţăm la discuţii inutile, în ciocnet de pahare, şi să ne consacrăm îngrijirii trupului de a spiritului: spiritul stă numai într-un trup viabil!

Este bine să spălăm bine anusul după ce am ieşit de la closet şi dacă se poate să curăţăm şi să masăm zona interioară, rectală!

Pentru bărbaţii robuşti este binevenit un masaj zilnic al glandelor prostitice căci: bărbaţii robuşti sunt, într-adevăr, cei mai virili dintre toţi bărbaţii, dar să nu uităm că tulburările acestei glandule se ivesc mai des tocmai la aceşti bărbaţi!...

Nu practicaţi *forme tantrice* de amor căci vă riscaţi sănătatea şi viaţa! În *„Calea mâinii stângi sau Salvarea prin sex"* am încercat să explicăm, pe larg, această problemă ardentă a vieţii: sexul! Nu faceţi excese sexuale şi ridicări de stachete pe arena amorului, căci mai târziu veţi regreta amarnic!

Nu practicaţi reţinerea ejaculaţiei sau a orgasmului (Karessa), căci această practică este deosebit de periculoasă, chiar şi cancerigenă!

Nu vă lăsaţi influenţaţi de către promotorii *tantrismului*, căci *Tantra sexuală* nu este recomandabilă occidentalului atât de epuizat de viaţa în stress! Ea a fost, este şi va rămâne un corolar al yoghinilor asiatici ereditari: special instruiţi de mici, pentru aşa ceva!

Multe boli psihice grave îşi au originea în înfrânarea actului orgasmatic-ejeculator, multe boli şi accidente cardio- vasculare se pot alimenta dintr-o suspendare al finalului juisator! Foarte multe boli şi dereglări glandulare se pot naşte din această practică anormală!

Sexul reprezintă o arie foarte sensibilă a omului.

De aceea nu trebuie să forţăm acest organ, dar nici să-i anulăm menirea! Sănătatea lui oglindeşte pe cea a corpului şi chiar longevitatea.

Nu trebuie să mâncaţi slab ca să deveniţi obstinenţi, nici nu trebuie să vă îmbuibaţi cu carne ca să deveniţi apţi-sexual!

Nu trebuie să aveţi mai mult de un partener(ă), dar trebuie să vi-l alegeţi conform dorinţei sufleteşti.

Diversificarea de parteneri sexuali duce la prăbuşire biologică şi la boli incurabile! Căci foarte multe boli îşi au originea în sex!

Omul nu are nici un spor când activează pe mai multe fronturi! Ca un *ajutor ayurvedic*, vom expune în cartea noastră unele remedii pentru oboseli sexuale, frigidităţi, impotenţe, lipse de libido. **A nu se uita, totuşi, că viaţa liniştită, raţională, este cea care păstrează facultăţile sexuale!**

În acelaşi context şi alte *remedii ayurvedice* reprezentate prin planşe de Do In, reflexologie a tălpilor şi a labelor mâinii, planşe pentru auriculomasaj etc.

Nu uitaţi totuşi că ele îşi au izvorul şi reciurcuitarea prin YOGA!

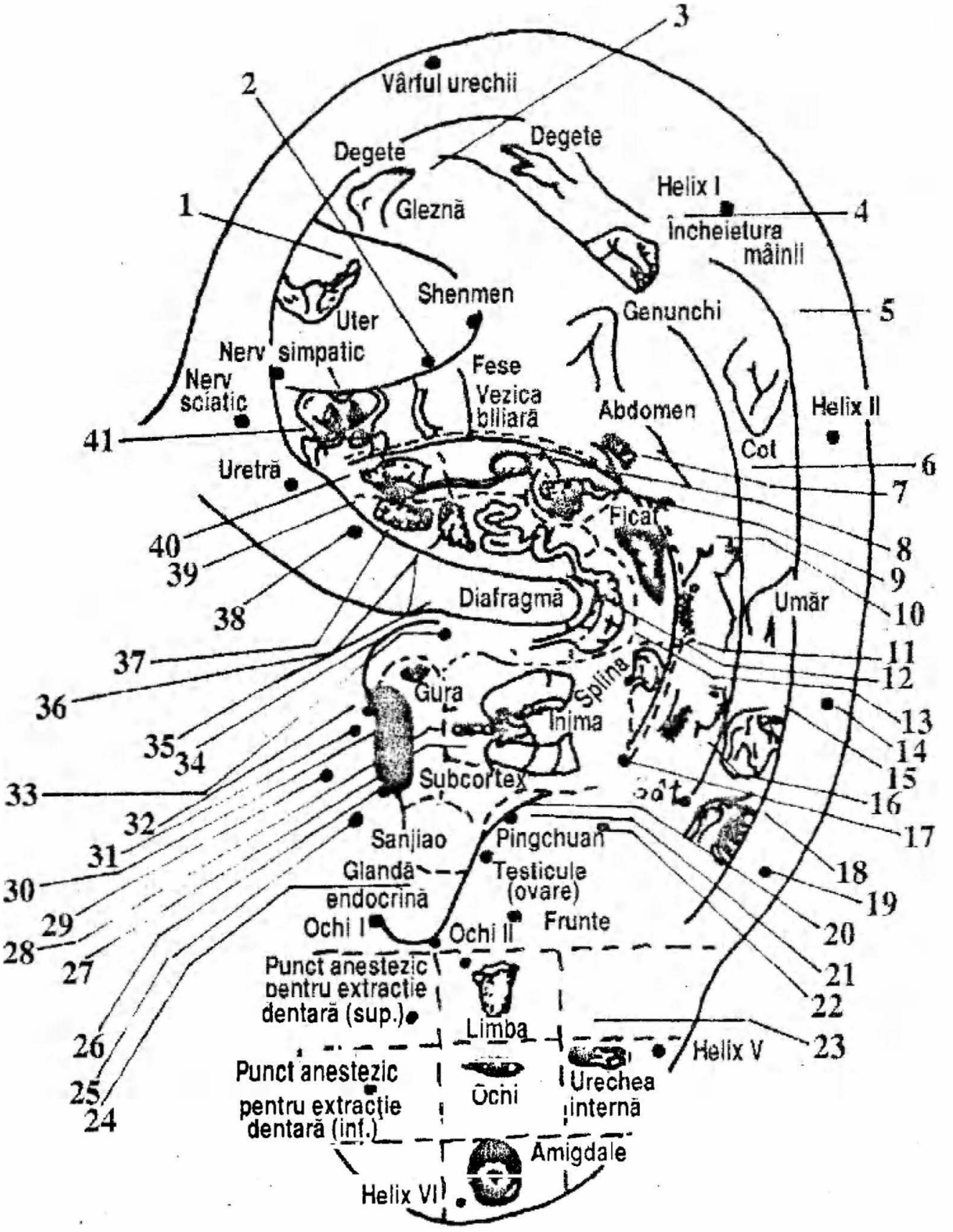
Practicaţi YOGA în fiecare zi!

Nu uitaţi că nici YOGA nu are efect, dacă nu credeţi cu dăruire totală în Dumnezeu-Tatăl, prin mijlocirea Fiului! Trăiţi întru Domnul nostru Isus Christos şi toate căile vi se vor deschide!

AMIN!

LOCALIZAREA ANATOMICĂ A PUNCTELOR AURICULARE

1 = Foseta triunghiulară
2 = Articulaţia şoldului
3 = rădăcină superioară a antehelixului
4 = tuberculul helixului
5 = helix
6 = şanţul helixului
7 = vertebrele lombo-sacrate
8 = rinichi
9 = pancreas
10 = antehelix
11 = vertebre dorsale
12 = duoden
13 = stomac
14 = Helix III
15 = articulaţia umărului
16 = vertebrele cervicale
17 = trunchiul cerebral
18 = claviculă
19 = helix IV
20 = antitragus
21 = vîrful cerebral
22 = occipital
23 = lobul urechii
24 = incizie intertragiană
25 = nas intern
26 = glandele suprarenale
27 = hemiconcha inferioară
28 = trahee
29 = nas extern
30 = tragus
31 = gât
32 = vârful tragusului
33 = esofag
34 = incizia supratragiană
35 = rădăcina helixului
36 = apendice
37 = intestinul gros
38 = partea inferioară a rectului
39 = hemiconcha superioară
40 = vezica
41 = rădăcina inferioară a antehelixului. Aparat genital extern.


Vârful urechii
Degete
Degete
Gleznă
Helix I
Încheietura mâinii
Shenmen
Uter
Genunchi
Nerv simpatic
Fese
Nerv sciatic
Vezica biliară
Abdomen
Helix II
Cot
Uretră
Ficat
Diafragmă
Umăr
Gura
Splina
Inima
Subcortex
Sanjiao
Pingchuan
Glandă endocrină
Testicule (ovare)
Ochi I
Ochi II
Frunte
Punct anestezic pentru extracție dentară (sup.)
Limba
Helix V
Punct anestezic pentru extracție dentară (inf.)
Ochi
Urechea internă
Amigdale
Helix VI
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

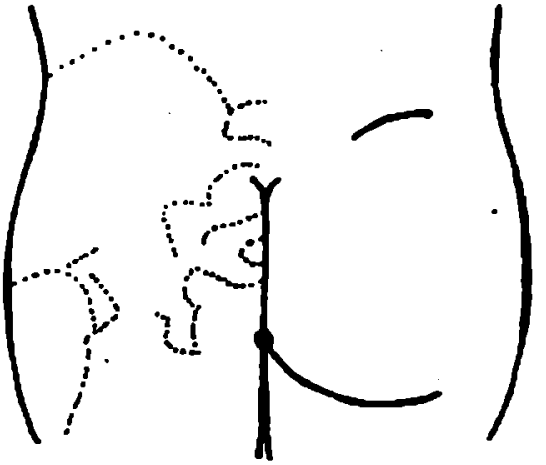
D. Elemente de terapie DO-IN

CONSTIPAŢIE

Punctul: Chang-chiang

Amplasare şi tratament:

— între extremitatea coccisului şi anus
— pacientul va fi aşezat cu faţa în jos
— se va apăsa în jos şi se va masa în sus



Chang-chiang

ACCES DE FEBRĂ ŞI INSOLAŢIE, SINCOPĂ

Punctul: Yan-chung

Amplasare şi tratament:

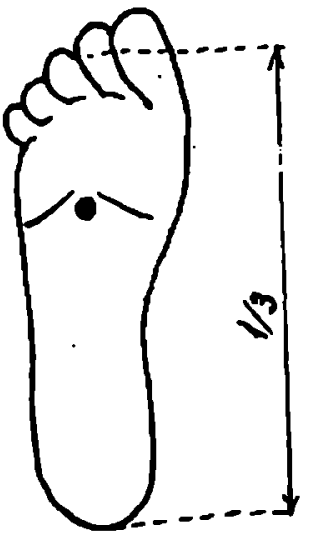
Yan-chung

— la mijlocul spaţiului dintre nas şi buza superioară
— pacientul trebuie să fie culcat
— se va apăsa cu putere cu unghia degetului mare sau a indexului.

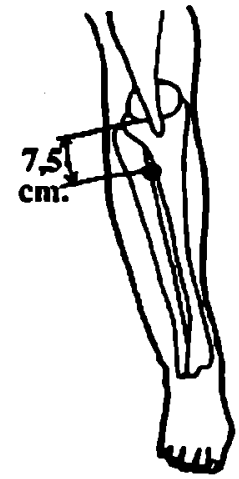
Punctul: Yuang-chuan

Amplasare şi tratament:

— între al doilea şi al treilea os metatars, la cca 1/3 din vârful tălpii piciorului
— pacientul trebuie să fie culcat
— se apasă puternic pe punctul yuang-chuan cu unghia degetului mare



Yung-chuan



Tsu-san-li

DURERI ABDOMINALE

Punctul: Tsu-san-li

Amplasare şi tratament:

— la cca 7 1/2 cm sub rotulă, lateral la 2,5 cm de tibia
— pacientul va sta aşezat sau culcat
— se va apăsa cu degetul mare, în jos şi se va masa în sensul circulaţiei.

Chi-yen

DURERI ALE GENUNCHIULUI

Punctul: Chi-yen

Amplasare şi tratament:

— în cele două cavităţi sub rotulă
— bolnavul va sta aşezat cu genunchiul îndoit
— se va apăsa puternic cu degetul mare şi cu arătătorul pe punctele indicate

Yang-ling-chuan

Punctul: Yang-ling-chuan

Amplasare şi tratament:

— la circa 5 cm sub rotulă, în faţa capătului tibiei
— pacientul va sta jos, cu genunchiul îndoit
— se va apăsa foarte tare cu degetul mare

DURERI DE MAXILAR

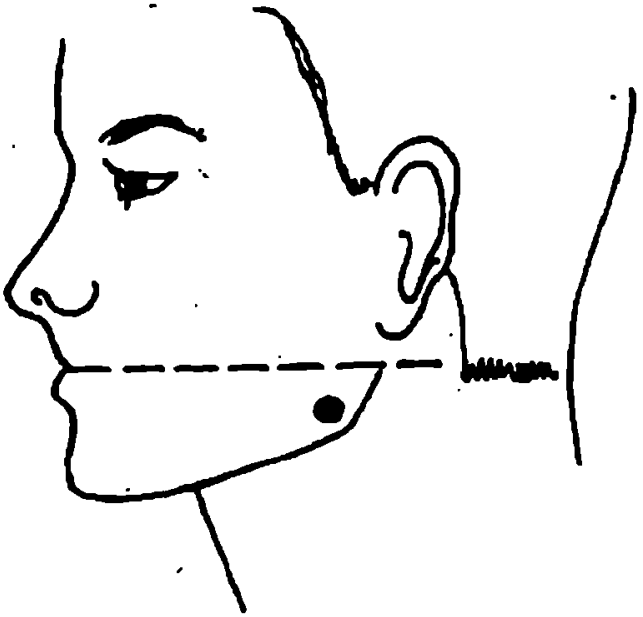
Punctul: Chia-che

Amplasare şi tratament:

— pe muşchiul maxilar

--pacientul va sta aşezat sau culcat

— cu amândouă degetele mari masaţi cele două puncte în acelaşi timp



Chia-che

DURERI ALE RINICHIULUI

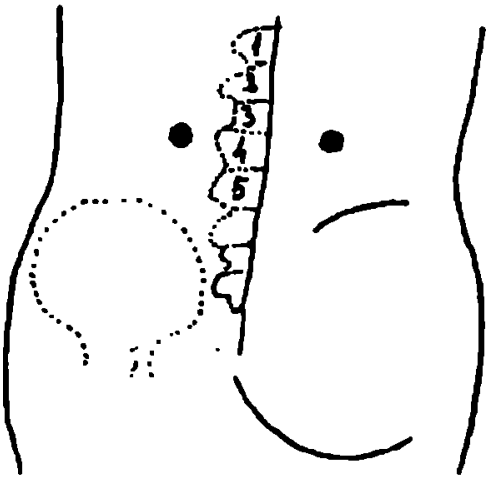
Punctul: Shen-shu

Amplasare şi tratament:

— la circa 3,5 cm la drepta şi la stânga celei de a două vertebră lombară

— pacientul va fi culcat cu faţa în jos

— se va apăsa puternic cu degetele mari spre coloana vertebrală



Shen-shu

DURERI ÎN SINUSURI ŞI AMEŢELI, VERTIJ

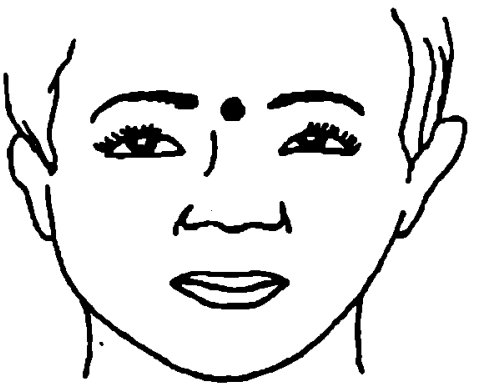
Punctul: Yin-tang

Amplasare şi tratament:

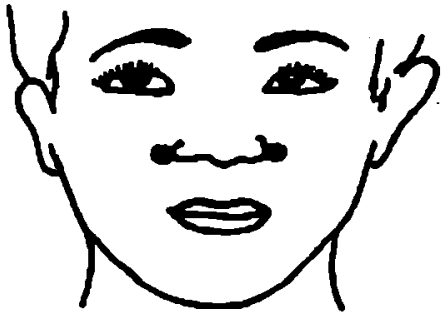
— între sprâncene

— pacientul va sta jos sau culcat

— se va ciupi cu putere acest punct, prinzându-l între degetul mare şi index.



Yin-tang

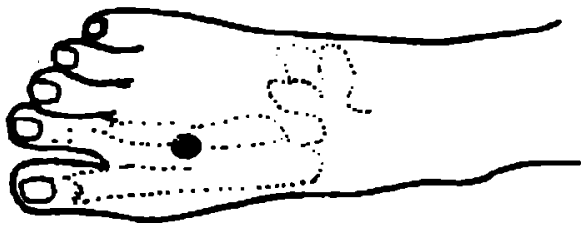


Ying-hsiang

Punctul: Ying-hsiang

Amplasare şi tratament:

— de fiecare parte a nărilor
— bolnavul va sta aşezat sau în picioare
— se va masa cu indexul punctele indicate.

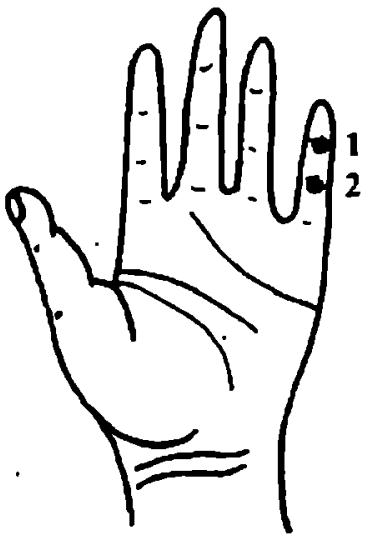


Tai-chung

Punctul: Tai-chung

Amplasare şi tratament:

— în golul creat între primul şi cel de-al doilea metatarsian
— pacientul va sta jos sau culcat
— se va apăsa puternic cu unghia degetului mare



Nocturia

ENUREZIE (incontinenţă de urină)

Punctul: Nocturia

Amplasare şi tratament:

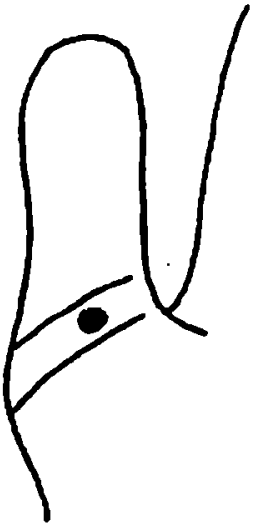
— la încheieturile interioare ale falangelor superioare de la degetul mic
— bolnavul va sta jos sau culcat
— ciupiţi cu putere între unghiile indexului şi degetului mare, mai întâi punctul 1. Dacă nu dă rezultate, încercaţi punctele 1 şi 2.

CRIZA DE HISTERIE

Punctul: Hysteria

Amplasare şi tratament:

— în mijlocul piului interior al degetului mare
— poziţia bolnavului indiferentă
— se va apăsa puternic cu unghia degetul mare



Hysteria

IMPOTENŢA GENITALĂ (ejaculare prematură)

Punctul: Penis

Amplasare şi tratament:

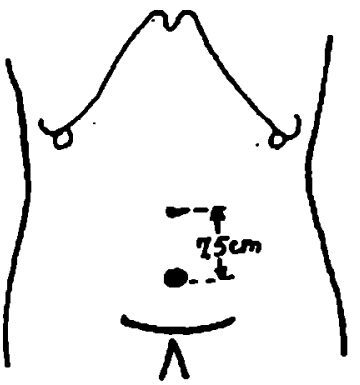
— la extremitatea penisului
— poziţia pacientului indiferentă
— strângeţi extremitatea penisului între degetul mare şi arătător, înaintea orgasmului şi în timp ce mai este în erecţie.

IMPOTENŢA GENITALĂ (non erecţie)

Punctul: Kuan-yuan

Amplasare şi tratament:

— la circa 7,5 cm sub ombilic, pe linia mediană a peretelui abdominal
— pacientul va sta culcat
— se va masa puternic cu degetul mare sau cu palma



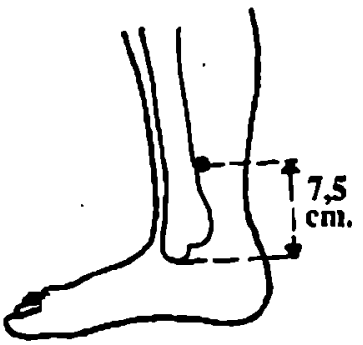
Kuan-yuan

IMPOTENŢA GENITALĂ (non erecţie)

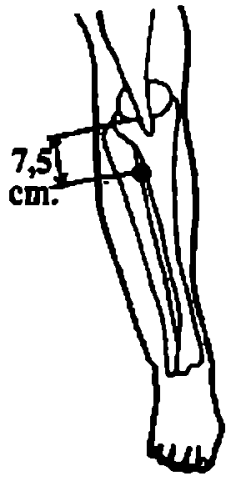
Punctul: San-yin-chiao

Amplasare şi tratament:

— la cca 7,5 cm deasupra gleznei pe faţa interioară a piciorului
— pacientul trebuie să fie culcat
— se va apăsa puternic cu degetul mare.



San-yin-chiao



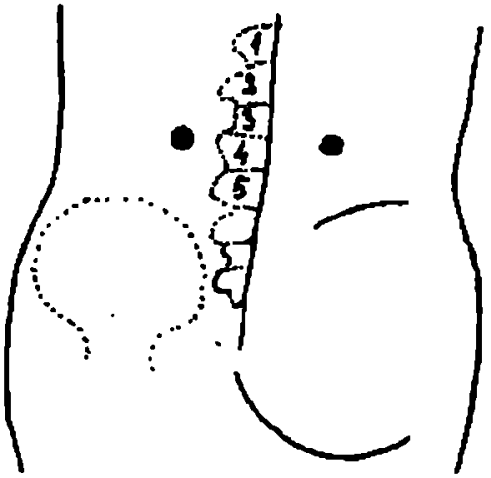
Tsu-san-li

IMPOTENŢA GENITALĂ (nonerecţie)

Punctul: Tsu-san-li

Amplasare şi tratament:

— la circa 7,5 cm sub rotulă şi la 25 cm de tibia
— pacientul va sta culcat
— se va apăsa puternic cu degetul mare şi se va masa în sus



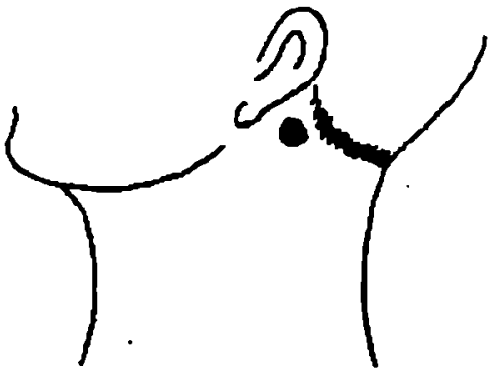
Shen-shu

IMPOTENŢA GENITALĂ (nonerecţie)

Punctul: Shen-shu

Amplasare şi tratament:

— la circa 3,5 cm de-a dreapta şi de-a stânga celei de-a 2-a vertebre lombare
— pacientul va fi culcat cu faţa în jos
— se va apăsa puternic cu degetul mare în direcţia coloanei vertebrale.


An-mien

INSOMNIE. TULBURĂRI DE LOCOMOŢIE

Punctul: An-mien

Amplasare şi tratament:

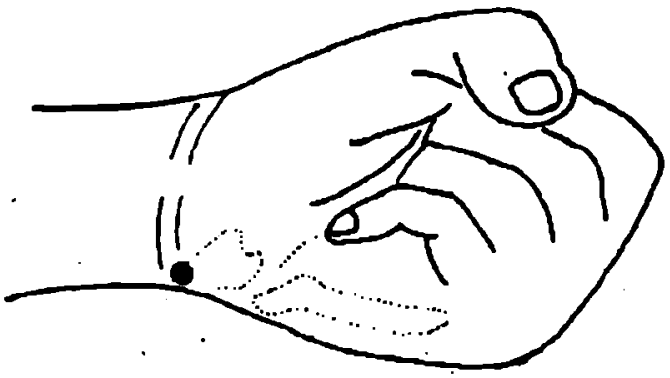
— la circa 2,5 cm în spatele lobului urechii
— pacientul va sta culcat
— se va apăsa puternic cu indexul

INSOMNIE (completare). *MIGRENE. PALPITAŢII.*

Punctul: Shen-man

Amplasare şi tratament:

— pe tendon, în exteriorul mâinii, în golul încheieturii
— pacientul va sta jos sau culcat
— se va apăsa puternic cu unghia degetului mare



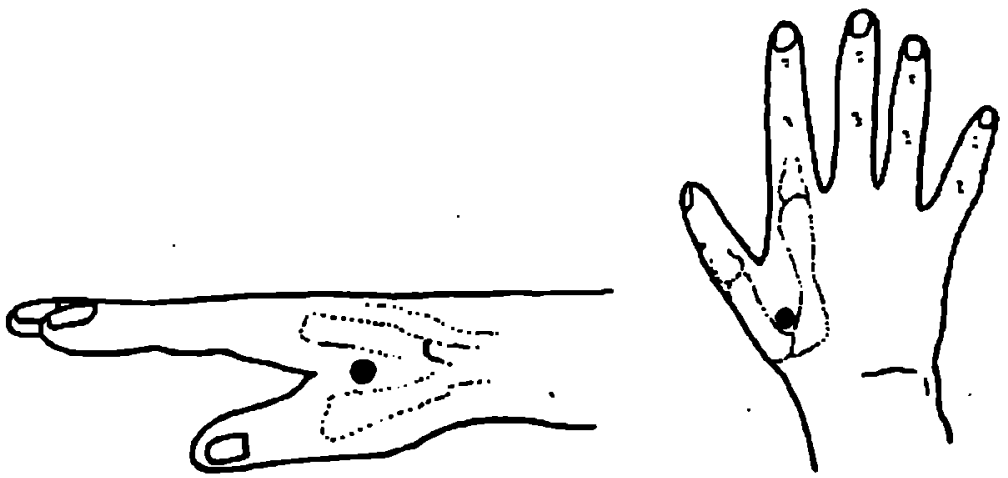
Shen-man

DURERI DE DINŢI (la maxilarul superior sau inferior)
DURERI DE GÂT
DURERI DE CAP (frontal, occipital, migrene)
DURERI LA GLEZNE

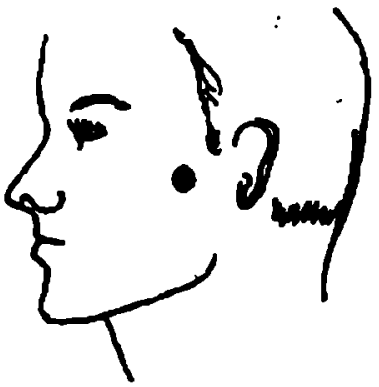
Punctul: Ho-ku

Amplasare şi tratament:

— în golul dintre degetul mare şi arătător, între primul şi al doilea os metacarpian
— bolnavul va sta aşezat sau culcat
— se va apăsa cu putere, cu degetul mare, pe al doilea os metacarpian.



Ho-ku



Hsia-huan

DURERI DE DINŢI (maxilarul superior) — completare

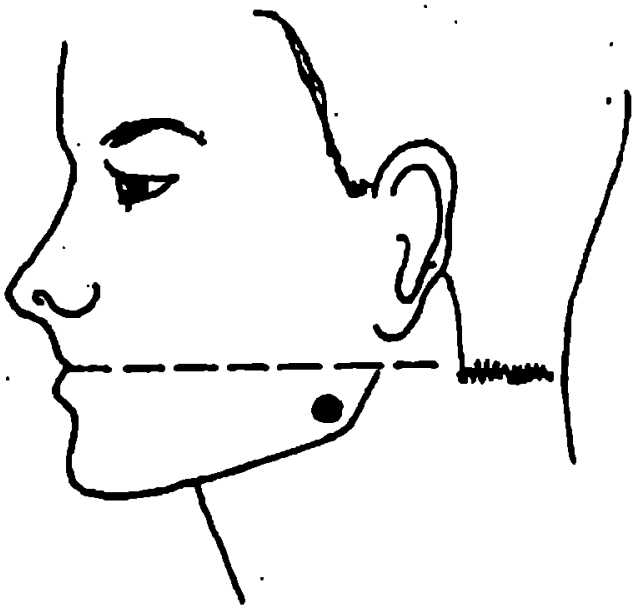
Punctul: Hsia-huan

Amplasare şi tratament:

— în golul obrazului, la 2,5 cm, înaintea tragusului

— bolnavul va sta aşezat sau culcat

— apăsaţi puternic cu degetul mare.



Chia-che

DURERI DE DINŢI (maxilarul inferior) — completare

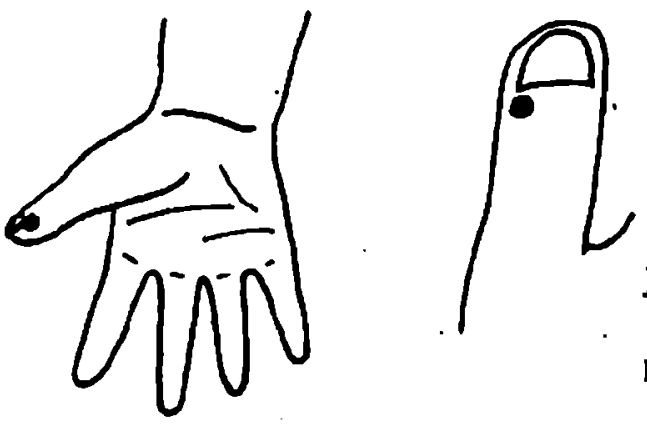
Punctul: chia-che

Amplasare şi tratament:

— deasupra mastoidului

— bolnavul va sta jos sau culcat

— masaţi puternic cu degetul mare



Shuo-shang

DURERI ÎN GÂT

Punctul: Shao-shang

Amplasare şi tratament:

— la circa 2,5 mm de la colţul de jos al unghiei degetului mare

— poziţia pacientului indiferentă

— se va apăsa tare cu unghia de la degetul mare

DURERI DE CAP — completare

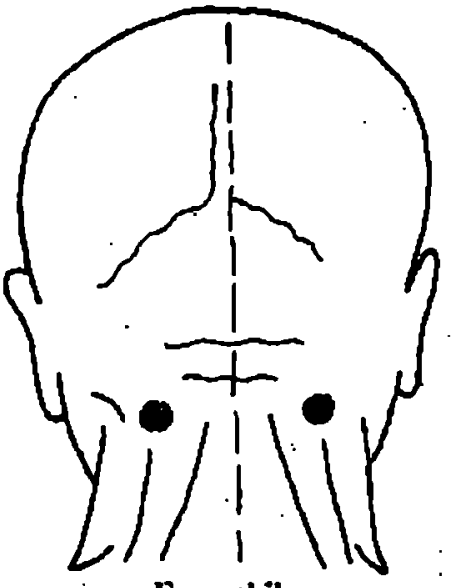
Punctul: Feng-chih

Amplasare şi tratament:

— sub occipital, la circa 3,5 cm la dreapta şi la stânga de mijlocul capului

— bolnavul va sta jos cu capul plecat înainte

— se va masa puternic cu degetul mare



Feng-chih

TRANSPIRAŢII

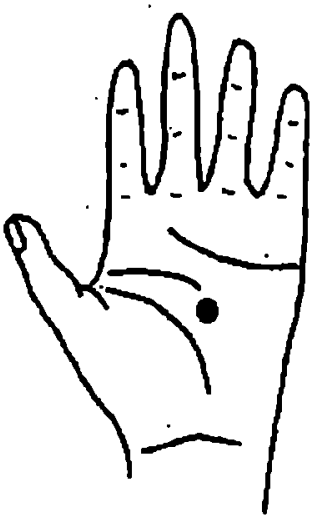
Punctul: Polyhidrosis

Amplasare şi tratament:

— în mijlocul palmei

— pacientul va sta jos sau culcat

— se va apăsa puternic cu unghia degetului mare



Polyhidrosis

TORTICOLIS

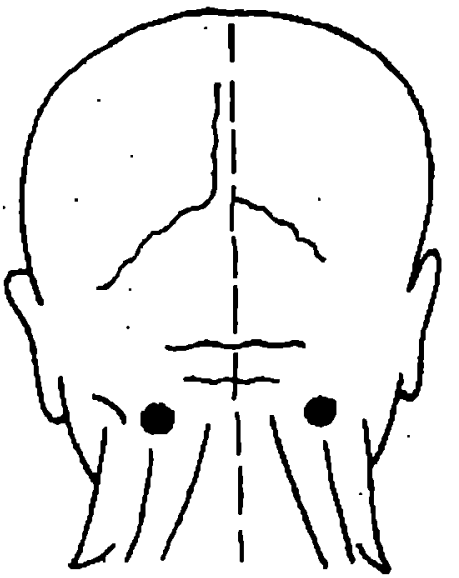
Punctul: Feng-chih

Amplasare şi tratament:

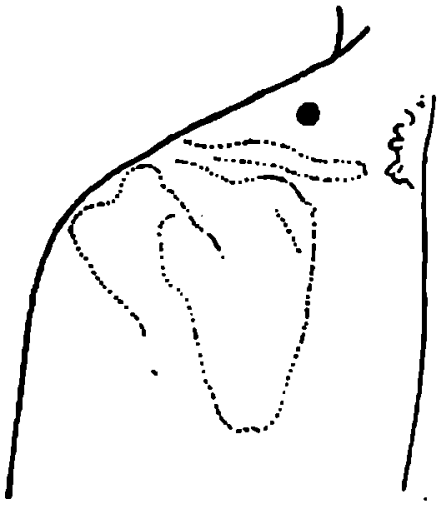
— sub osul occipital, la 3 cm de-a dreapta şi de-a stânga axei mediane a craniului

— pacientul va sta aşezat, cu capul plecat înainte

— se va apăsa puternic cu unghia degetului mare



Feng-chih



Chien-chiu

TORTICOLIS — completare

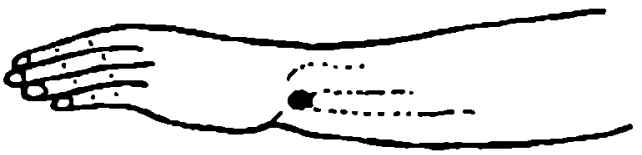
Punctul: Chien-chin

Amplasare şi tratament:

— deasupra umărului, pe verticala punctului sânului

— pacientul va sta jos

— se va apăsa cu degetul mare pe acest punct, în timp ce celelalte degete se strâng şi se desfac în faţa umărului.



Yang-lao

DURERI LA ÎNCHEIETURA MÂINII

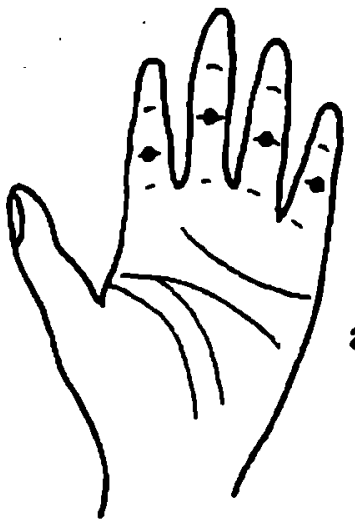
Punctul: Yang-lao

Amplasare şi tratament:

— la extremitatea capului osului cubitus

— poziţia pacientului indiferentă

— se va apăsa puternic cu unghia degetului mare



Szu-feng

BALONAREA ABDOMENULUI

Punctul: Szu-feng

Amplasare şi tratament:

— în încheieturile falangelor mijlocii a degetului arătător, mijlociu, inelar şi mic pe faţa dinspre palmă

— poziţia pacientului indiferentă

— se va apăsa tare cu unghia degetului mare

2. REFLEXOTERAPIA

Reflexologia se bazează pe existenţa „reflexelor" sau a „zonelor reactive", situate în picioare şi în mâini şi corespunzând cu fiecare parte şi cu fiecare organ al corpului nostru. Presiunea exercitată asupra acestor reflexe sau manipularea lor sistematică produc trei efecte principale:

-- funcţionarea normală a tuturor organelor şi a tuturor glandelor este restabilită
-- sunt ameliorate funcţionarea nervoasă şi irigaţia sangvină
-- şi, ultimul punct de importanţă capitală al acestui tratament face să apară o stare de relaxare.

Reflexele sunt dispuse în aşa fel că ele produc o hartă a corpului pe picioare şi mâini, piciorul drept corespunzând părţii drepte şi vice-versa.

Pentru a trata aceste reflexe, reflexologii nu folosesc decât degetele lor, policele lor şi mâinile lor, niciodată vreun instrument de masaj care s-ar putea dovedi dureros sau nociv pentru picioare!

Graţie cercetărilor recente efectuate în acest domeniu, ştim că 75% din maladii sunt imputabile stress-ului. O terapie ca reflexologia, al cărui principal efect este relaxarea, este deci extrem de preţioasă, nu numai că ea dă naştere la o stare de relaxare, ci ea ameliorează la fel circulaţia limfatică şi venoasă. Ea s-a dovedit foarte folositoare în tratamentul diferitelor tulburări, de la durerile dorsale la migrene, trecând prin sinuzită şi tulburări digestive. Reflexologia luptă cu eficacitate contra durerii. Cu toate că cercetările clinice în acest domeniu sunt insuficiente, se pare că proprietăţile ei analgezice au aceiaşi origine ca cele ale acupuncturei. Când se practică acupunctura, se constată apariţia unei grupe de substanţe chimice, endorfinele, în fluxul snagvin. Ori aceste endorfine sunt opace fabricate de către corp a căror acţiune este asemănătoare cu cea a morfinei. Ele sunt deci capabile de a face să dispară durerea. Cu toate că acest fenomen n-a fost confirmat, reflexologia provoacă într-adevăr o creştere a procentului de endorfine în sânge.

Originile Reflexologiei

Reflexologia îşi are rădăcinile în numeroase civilizaţii: Egiptul antic, Persia şi, într-o oarecare măsură, China şi Japonia. Se pare că ea ar fi apărut înaintea acupuncturei ce a apărut, se zice, acum mai bine de 5000 de ani. Ea se bazează pe un anumit număr de principii fundamentale, care sunt la fel cu cele ale filozofiei orientale. În India şi în unele regiuni ale

Africii, valoarea terapeutică a reflexologiei este recunoscută de mult timp. Ea este astăzi, practicată într-un mare număr de locuri de către copii de 13 sau 14 ani, ca şi de către adulţi. Reflexologia occidentală n-a apărut decât la începutul secolului XX, când medicul american Dr. William Fitzgerald descoperea existenţa a zece zone de comunicaţie, ce traversează vertical corpul, de la cap până la extremitatea degetelor şi degetelor de la picioare. Fitzgerald observa următorul fapt:

presiunea exercitată pe anumite zone de degete provoacă o anestezie aşa de completă pe anumite zone ale feţei şi ale capului că se poate practica aici o operaţie chirurgicală.

În 1930, un alt medic american Shelby Riley citeşte lucrările lui Fitzgerald şi le continuă. Însă cea care a fost propriul ei kinesiterapeut a fost tânăra Eunice Yngham care reia torţa şi explorează temeinic terapia pe care noi o numim astăzi reflexologie. În cursul cercetărilor sale, Eunice Yngham a lucrat pe mii de picioare şi a putut să confirme descoperirile Doctorului Fitzgerald.

Reflexelor dureroase le corespundeau părţile congestionate. Era suficient de a trata aceste zone dureroase un anumit timp pentru a restabili o funcţionare normală. Spre a atrage atenţia asupra reflexologiei, Eunice Yngham publică rezultatele lucrărilor sale în cartea *Ceea ce au povestit picioarele, graţie reflexologiei* (1938) şi fondează Institutul Naţional de Reflexologie, ceea ce îi permise de a trata cantitatea astronomică de dosare ce le primea. A ţinut conferinţe în şcolile de medicină câţiva ani mai târziu, a predat această terapie în Statele Unite şi în Canada. În 1973 a fost fondat Institutul Naţional de Reflexologie pentru a promova tehnica cunoscută azi ca metoda Yngham. De atunci, reflexologia este terapia naturală ce cunoaşte dezvoltarea cea mai rapidă. În Danemarca ea este practicată în instituţiile de sănătate publică, cu condiţia de a fi prescrisă de un medic.

Consultarea unui reflexolog

O şedinţă durează de la 30 la 40 de minute. Trebuie să vă lungiţi pe o masă de masaj sau să vă aşezaţi într-un fotoliu înclinat, cu genunchii *susţinuţi* şi tălpile picioarelor în faţa practicianului. Acesta va trata fiecare picior şi fiecare gleznă într-un mod sistematic, va cerceta şi trata fiecare zonă dureroasă folosind o tehnică de comprimare. E vorba de o mişcare asemănătoare celei unei omide ce se efectuează cu policele degetului mare sau indexul arătătorului. Ea permite de a elimina congestia părţilor

corpului corespunzător reflexelor dureroase, ameliorând circulaţia sangvină, limfatică şi nervoasă. Dacă încercaţi o durere în cursul tratamentului, aceasta trebuie să fie totdeauna suportabilă. Presiunile sunt întretăiate de diferite mişcări de relaxare. Numărul necesar de şedinţe depinde de afecţiunea tratată şi de reacţia voastră la tratament. Trebuie , în general, două şedinţe pe săptămână, timp de 3 săptămâni, înainte de a constata o ameliorare. Pentru a restabili o stare normală sunt uneori necesare 30 de şedinţe. În timpul unei şedinţe, organismul suferă un proces de dezintoxicare ce poate să se manifeste printr-un guturai, dureri articulare, dureri în gât, diaree sau nevoia de a urina mai des. Această reacţie, ce face parte din procesul terapeutic, depinde de cantitatea de toxine conţinută în organism şi de nivelul vitalităţii voastre. Aceste efecte poate nu se vor produce însă, dacă ele apar, nu vor dura şi trebuie să le consideraţi ca un semn pozitiv.

Tratamentul reflexologic

Dacă reflexologia constituie un tratament eficace pentru diferite tipuri de boli, ea poate fi la fel folosită preventiv. Trebuie mai întâi să înţelegeţi câteva principii pe care se bazează această ştiinţă, mai ales teoria zonelor şi planşele de reflexie. Aceasta vă va permite de a destinde unele părţi ale corpului tratând reflexele corespunzătoare.

PLANŞA REFLEXELOR PICIORULUI

(vezi planşele în paginile 120, 121 şi 122)

Se constată o mare similitudine între reflexele tălpilor piciorului drept şi piciorului stâng, însă unele reflexe, cele ale inimii sau ficatului, de exemplu nu apare decât pe unul din cele două, reflectând partea corpului unde se situează organele corespunzătoare.

PLANŞA REFLEXELOR MÂINII

(vezi planşele în paginile 118 şi 119)

Reflexele ocupă aceiaşi poziţie pe mâini şi pe picioare, însă reflexele mâinilor şi picioarelor diferă atât prin mărime cât şi prin formă. Reflexele mâinii sunt în general mai dificile de localizat, deoarece ele sunt mai profunde decât cele ale picioarelor, însă se pretează bine tratamentului ce se face asupra sine însuşi.

TEHNICA RELAXĂRII

Începeţi şi terminaţi orice şedinţă prin această tehnică şi utilizaţi-o după ce aţi lucrat un reflex slăbit. Podul mâinilor stă pe tălpile picioarelor. Degetele sunt destinse. Împingeţi (trageţi), cu o mână, marginea piciorului înainte, în timp ce cu cealaltă mână trageţi cealaltă margine a piciorului, înapoi. Urmaţi această mişcare de înainte-înapoi menţinând un ritm rapid şi regulat.

TEHNICA POLICELUI (degetul gros)

Această tehnică se foloseşte pentru a trata tălpile şi marginile picioarelor. O mână înconjoară degetele de la picioare, tratând piciorul cu partea internă, a policelui celeilalte mâini (înrulaţi degetele în jurul piciorului). Îndoiţi uşor articulaţia superioară a policelui activ şi avansaţi îndoind, apoi redresând (îndreptând) aceiaşi articulaţie.

TEHNICA ARĂTĂTORULUI (indexului)

Arătătorul se foloseşte pentru a lucra deasupra şi pe feţele laterale ale piciorului, exercitând o presiune cu marginea internă a arătătorului. Din nou, arătătorul avansează „târându-se", prima articulaţie uşor îndoită. Exercitaţi o presiune regulată pentru ca mişcarea să fie fluidă (curgătoare). Serviţi-vă de police pe talpa piciorului, spre a obţine un efect de levier (pârghie).

AFECŢIUNI ŞI REMEDII

Dacă nu aveţi calificarea cerută, este imprudent de a trata zonele cerute (specifice) ale mâinilor sau picioarelor unui pacient oarecare.

Însă puteţi utiliza reflexologia cu toată siguranţa pentru a efectua un tratament global relaxant şi tonifiant. Studiaţi planşele reflexelor pentru a vă familiriază cu localizarea diferitelor reflexe.

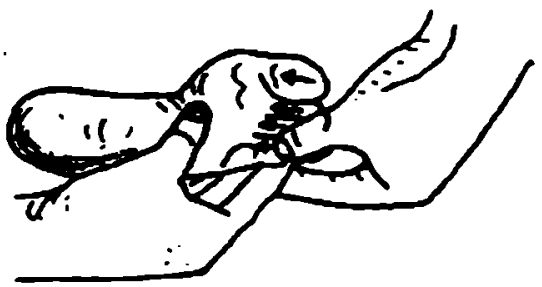
Începeţi cu degetele picioarelor (sau cu cele ale mâinilor) şi coborâţi până la călcâi, apoi trataţi reflexele coloanei vertebrale, situate pe marginea internă a piciorului (sau mâinii). Daţi în special atenţie zonelor slăbite, însă nu apăsaţi prea tare.

Dacă *obosiţi* suprasolicitaţi un reflex sensibil, riscaţi de a crea o tensiune.

Unele reflexe cer tehnici speciale, ca pe schemele de mai jos.

ATENŢIE. **Nu trataţi pacienţii ce prezintă varice, tromboză flebilă sau de ulceraţii ale picioarelor, nici persoane fragile: care au trecut printr-o criză acută. Consultaţi mai curând un specialist.**

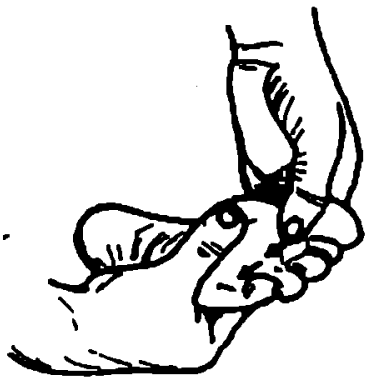
CAPUL ŞI SINUSURILE



Reflexele părţii stângi ale capului sunt situate pe piciorul stâng şi vice versa. Degetele picioarelor sunt totdeauna sensibile la atingere, dacă sinusurile sunt congestionate. În caz de dureri dentare, veţi simţi o durere într-un deget anume.

Ţineţi degetele de la picioare într-o mână (mâna dreaptă pentru piciorul stâng şi viceversa) şi coborâţi de la extremitate la baza degetului de la picior cu policele celeilalte mâini, ca pe schema alăturată. Începeţi cu degetul gros de la picior. Când veţi atinge ultimul deget de la picior schimbaţi mâna şi coborâţi de-a lungul degetului gros de la picior cu celălalt police.

OCHII ŞI URECHILE



Reflexologia este adesea foarte eficace pentru a trata oboseala oculară şi alte probleme oftalmologice datorite tensiunii. Modul cel mai direct de a trata aceste reflexe constă din a porni de la baza degetelor picioarelor, cu excepţia degetului gros de la picior unde reflexele ochilor sunt dificil de localizat.

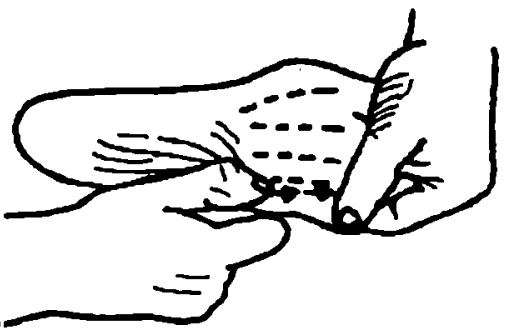
Ţineţi piciorul într-o mână şi trageţi pielea cu policele, ca pe schema alăturată. Apoi faceţi să alunece celălalt police pe margine, la baza degetelor picioarelor. Reîncepeţi cu cealaltă mână, avansând de-a lungul marginei, în sens opus.

GÂTUL ŞI GRUMAZUL

Tratamentul reflexului gâtului şi grumazului, situat la baza degetului gros de la picior, are repercursiuni asupra gâtului partea de sus a coloanei vertebrale, bronhii şi tiroidă.

Susţineţi piciorul cu o mână şi cu policele celeilalate mâini, lucraţi la baza degetului gros de la picior pornind din partea care este arătată pe schemă. Schimbaţi mâna şi reveniţi pe zona reflexă, în sens invers.

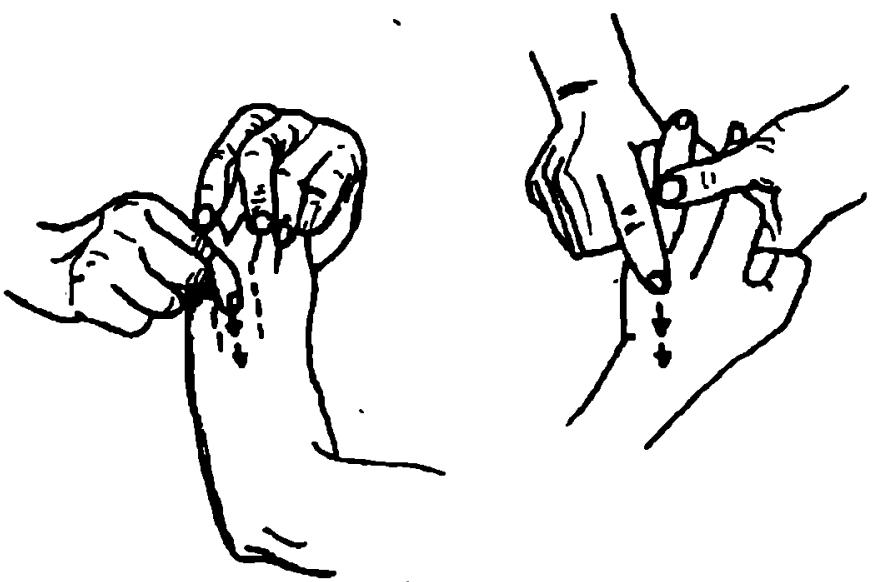
PLĂMÂNUL ŞI PIEPTUL



(fig. 1)

Pe picioare, veţi găsi reflexul pieptului şi al plămânului între metatarse şi baza degetelor picioarelor, atât deasupra cât şi pe talpa piciorului (vezi Schema Talpa Picior stg. şi drt.). Lucraţi mai întâi pe talpa piciorului şi „urcaţi" între os, ca partea internă a policelui, ţinând ferm degetele picioarelor în cealaltă mână ca pe schema alăturată.

Reîncepeţi schimbând mâna şi sensul. Apoi porniţi de la degetul gros al piciorului şi, cu marginea internă a arătătorului (indexul), coborâţi între

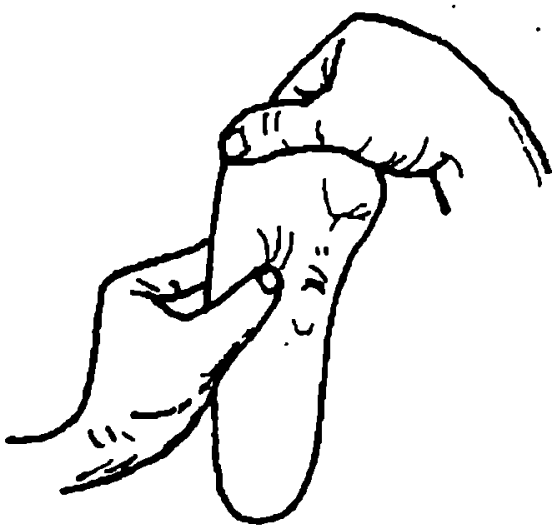


(fig. 2)

oase. Plecaţi de la baza degetelor picioarelor şi avansaţi pe deasupra piciorului cum se vede pe schemă (vezi fig. 2). Reîncepeţi cu cealaltă mână şi în sens invers. Puteţi la fel trata reflexul corespunzător de pe mână. El se află exact deasupra liniei diafragmei şi pe faţa dorsală a mâinii. Cu degetul gros de la mână (policele), coborâţi între metacarpiene, apoi pe palmă, servindu-vă de mâna voastră pentru a îndoi şi trage degetele. Întoarceţi mâna şi lucraţi pe reflexul situat pe reversul (spatele) mâinii, cu indexul, ca pe schemă

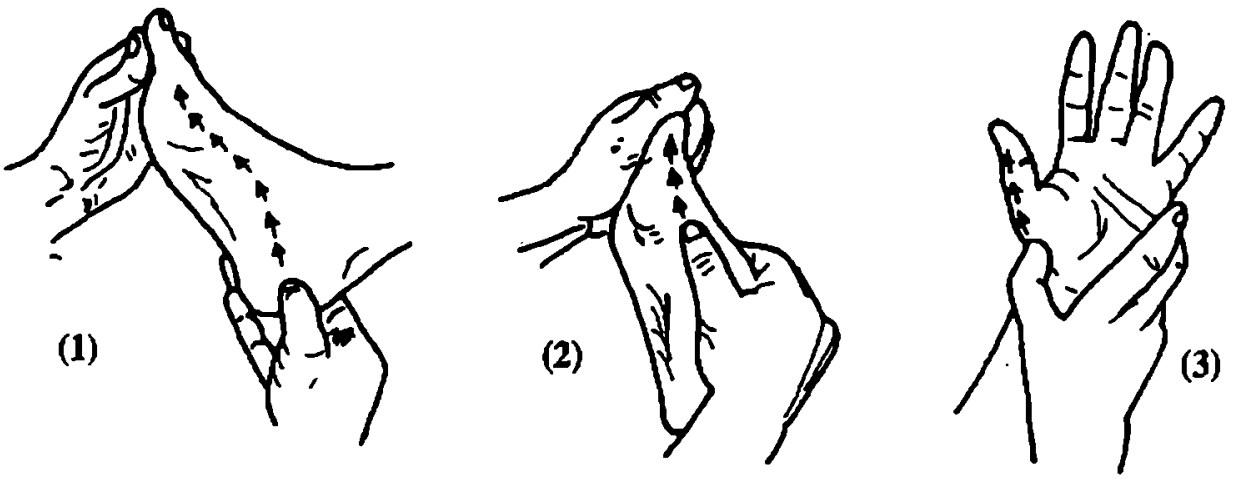
FICATUL ŞI VEZICA BILIARĂ

Zona reflexă a ficatului se situează pe mâna şi pe piciorul drept, deoarece ficatul este situat în partea dreaptă a corpului. Reflexul vezicei biliare se situează în interiorul zonei ficatului. Pentru a lucra pe picior, ţineţi degetele picioarelor într-o mână, cum se vede pe schemă, apoi faceţi să avanseze regulat celălalt police pe toată zona reflexă, exact sub ridicătura metatarsiană. Încercuiţi extremitatea piciorului cu degetele mâinii active, pentru a susţine pe aceasta din urmă şi produceţi un efect de levier (pârghie). Reîncepeţi schimbând mâna. Puteţi la fel trata reflexul corespunzător de pe mâna dreaptă, atât pe faţa dorsală cât şi pe palmă. El se situează exact sub linia diafragmei. Faceţi să „avanseze" lent policele vostru de-a lungul reflexului palmei, îndoind uşor degetele apoi trăgându-le cu cealaltă mână, ca pe schemă. Trataţi reflexul situat pe spatele mâinii cu indexul (arătătorul).



COLOANA VERTEBRALĂ

Tratamentul reflexelor rahidiene, pe marginile interne ale picioarelor şi mâinilor este extrem de eficace, nu numai contra durerilor dorsale, ci la fel pentru buna stare a corpului în întregime. În consecinţă, tensiunea spatelui împiedică buna funcţionare a nervilor rahidieni care „parcurg" restul corpului.



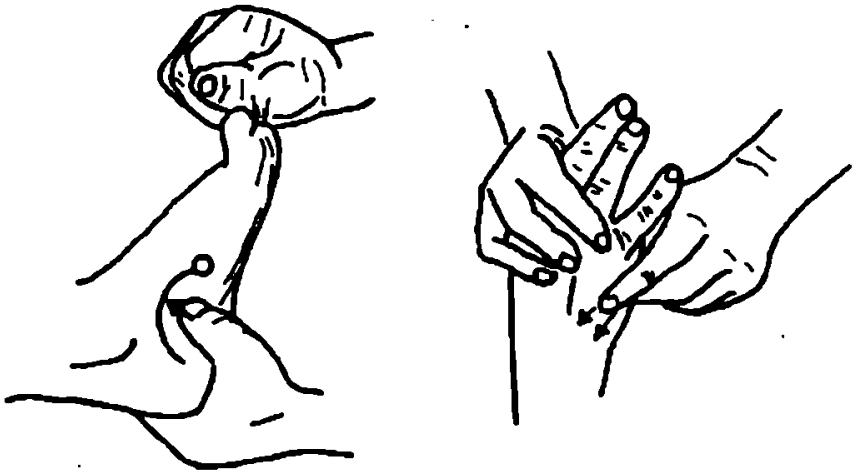
Pe picior, începeţi cu faţa internă a călcâiului şi „urcaţi" uşor spre degetul gros de la picior, cu policele. La început, veţi obţine un efect de pârghie încolăcind mâna activă în jurul călcâiului, ca pe schema din stânga (1). Când veţi atinge zona vertebrelor lombare, veţi face să urce mâna, plasând degetele pe gâtul piciorului, cum se vede pe schema (2). Insistaţi asupra punctelor sensibile şi trataţi zonele reflexe ale ambelor picioare.

Pe mână, reflexele rahidiene urcă de-a lungul marginei interne a mâinii şi policelui. Contrar majorităţii reflexelor mâinii, ele sunt foarte accesibile (3).

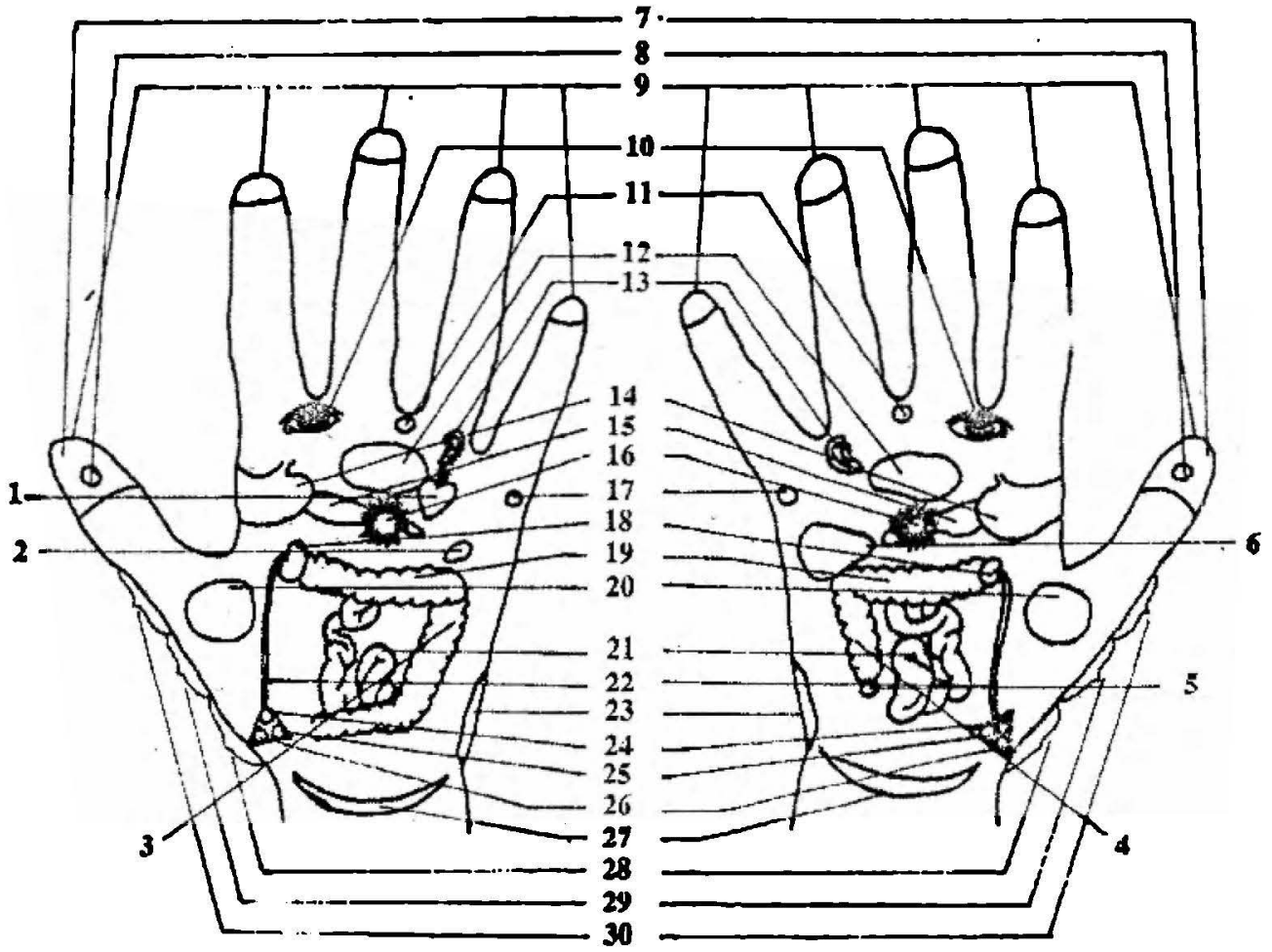
Începeţi prin podul palmei şi faceţi să urce policele vostru până la zona cervicală. Dacă suferiţi de dureri dorsale, insistaţi asupra reflexelor lombare.

ŞOLD, GENUNCHI, PICIOR

Tratamentul acestor reflexe este foarte eficace în caz de dureri dorsale şi de deranjamente ale şoldului, genunchiului şi piciorului. Reflexul va fi slăbit dacă pacientul suferă de genunchi. Pe picior, avansaţi de-a lungul

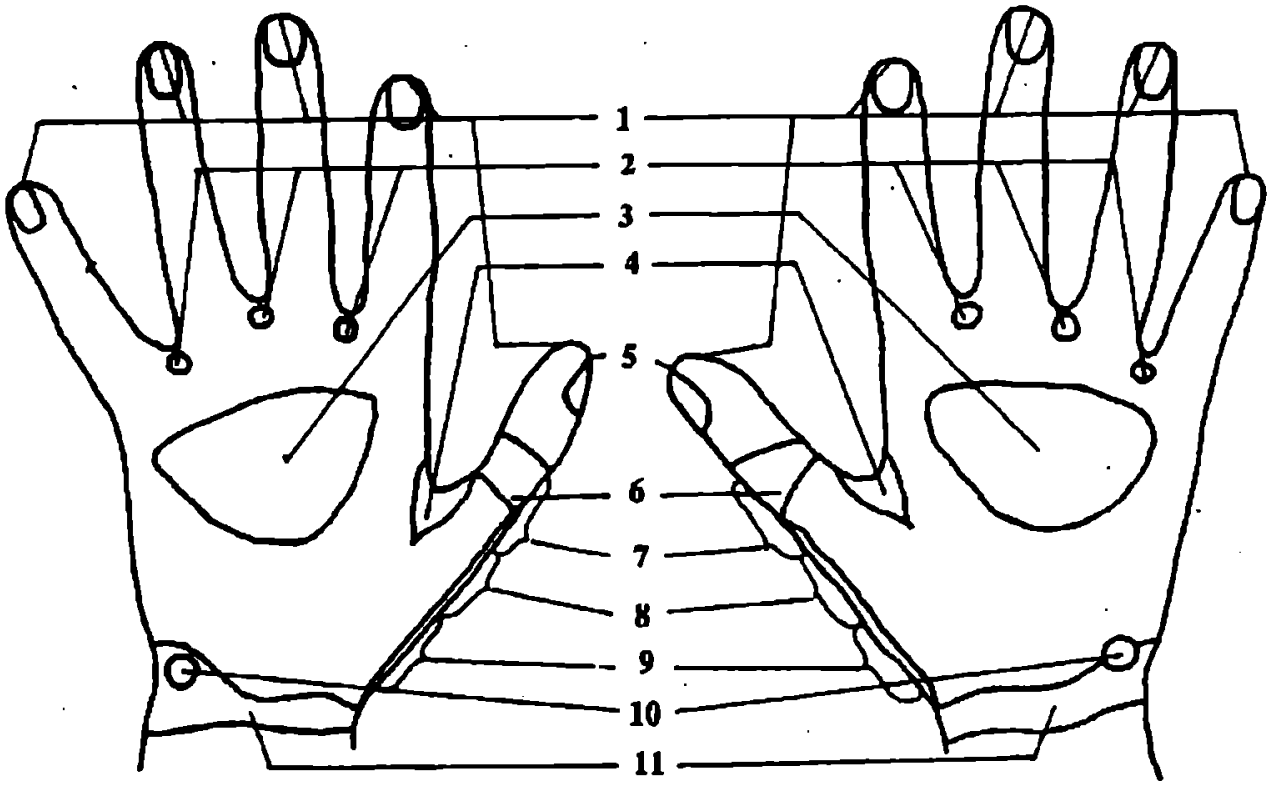


zonei reflexe cu policele, ca pe schemă sau cu indexul. Trataţi toată zona reflexului. Puteţi la fel să lucraţi cu eficacitate pe reflexul situat pe faţa dorsală a mâinii. Trataţi tot reflexul cu indexul unei mâini, susţinând mâna receptorului cu mâna cealaltă a voastră. Apoi reîncepeţi tratamentul schimbând mâna.



Harta reflexologică a palmelor, conţinând zonele de proiecţie ale anumitor organe din corp, al căror tratament se poate efectua cu apăsări ferme pe punctele corespunzătoare.

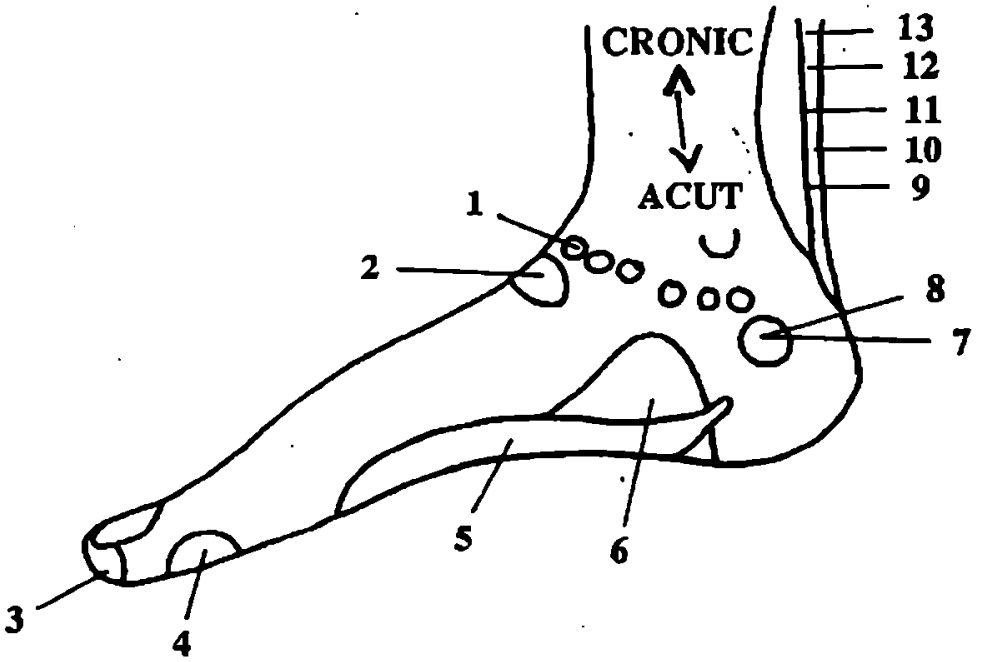
1 = inimă
2 = splină
3 = colon descendent
4 = colon ascendent
5 = zona apendicului
6 = ficat
7 = creştetul capului
8 = glanda pituitală
9 = sinusurile
10 = ochi
11 = trompa lui Eustaţiu
12 = plămân
13 = ureche
14 = stomac
15 = pancreas
16 = plexul solar
17 = umăr
18 = rinichi
19 = colon transversal
20 = glandele tiroidă şi paratiroide
21 = intestinul subţire
22 = canalul ureteral
23 = ovar sau testicul
24 = vezica urinară
25 = rect
26 = prostată sau uter
27 = nervul sciatic
28 = zonele: lombară, sacrală şi coccigiană
29 = torace
30 = zona cervicală



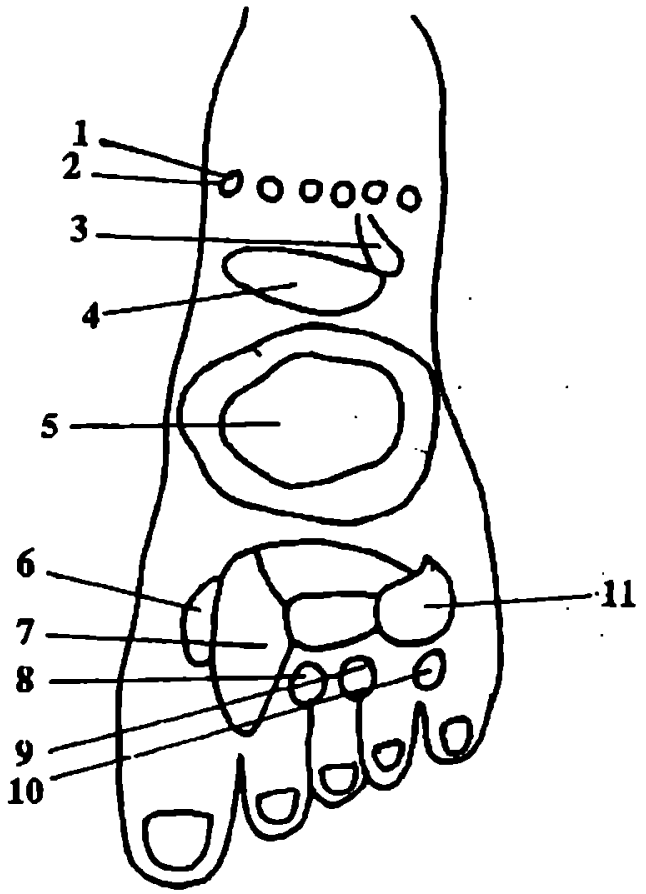
Harta reflexologică reprezentând puncte de proiecţie ale anumitor organe pe partea opusă fiecărei palme (dosul); tratamentul se face ca în cazul punctelor din palme: pentru puncte; pentru suprafeţe mai mari, prin masaj.

1 = zona de reflex sinusuri
2 = zona superioară limfatică
3 = zonă de reflex piept
4 = zona de drenaj a limfei
5 = zonă de reflex glanda pituitară
6 = gât
7 = zonă de reflex cervical
8 = zonă de reflex toracal
9 = zonele: lombară, sacrală şi coccigiană
10 = sacroiliac
11 = nodule limfatice ale braţelor şi vintrelor

Hărţile r
având î.
ritelor or
de trata.
punctură



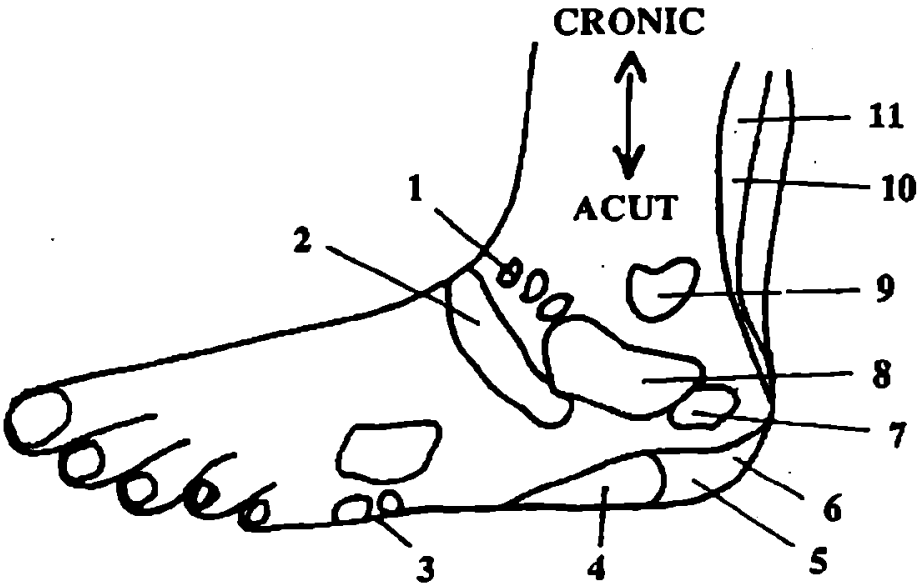
1 = canalul inghinal-trompă
2 = muşchii abdominali
3 = calota craniană
4 = atlas
5 = coloana vertebrală
6 = vezica urinară
7 = prostată
8 = uter
9 = hemoroizi
10 = sciatică
11 = boli ale femeilor uter
12 – prostată
13 = stomac; intestin



Piciorul stâng

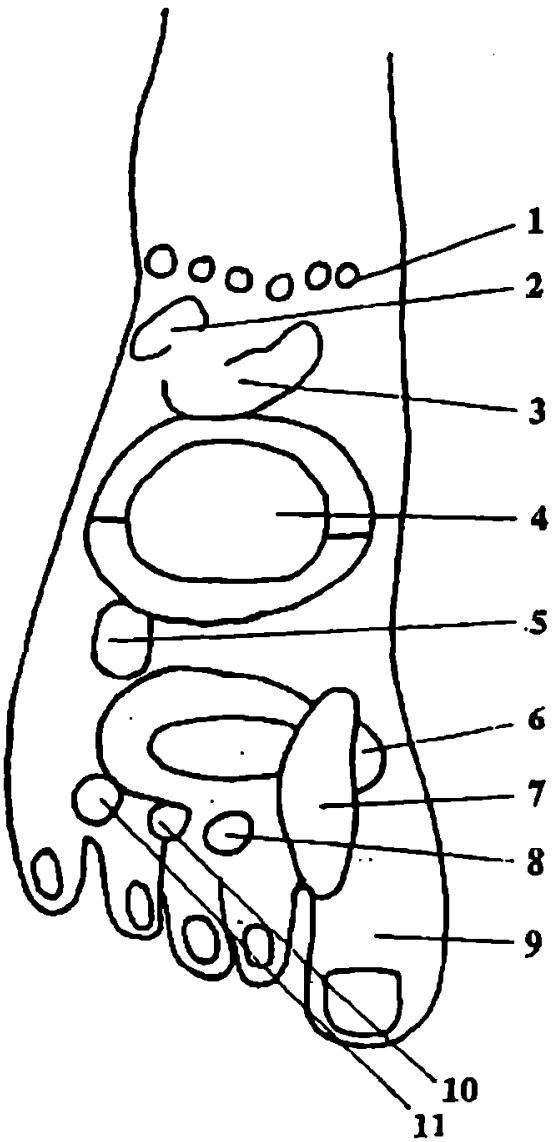
1 = canalul inghinal
2 = trompă
3 = glanda inghinală
4 = muşchii abdominali
5 = coastele pieptului
6 = centura scapulară
7 = istmul faringelui
8 = astmă
9 10 — congestia ganglionilor limfatici
— atac de cord
— anghină pectorală
11 = inimă

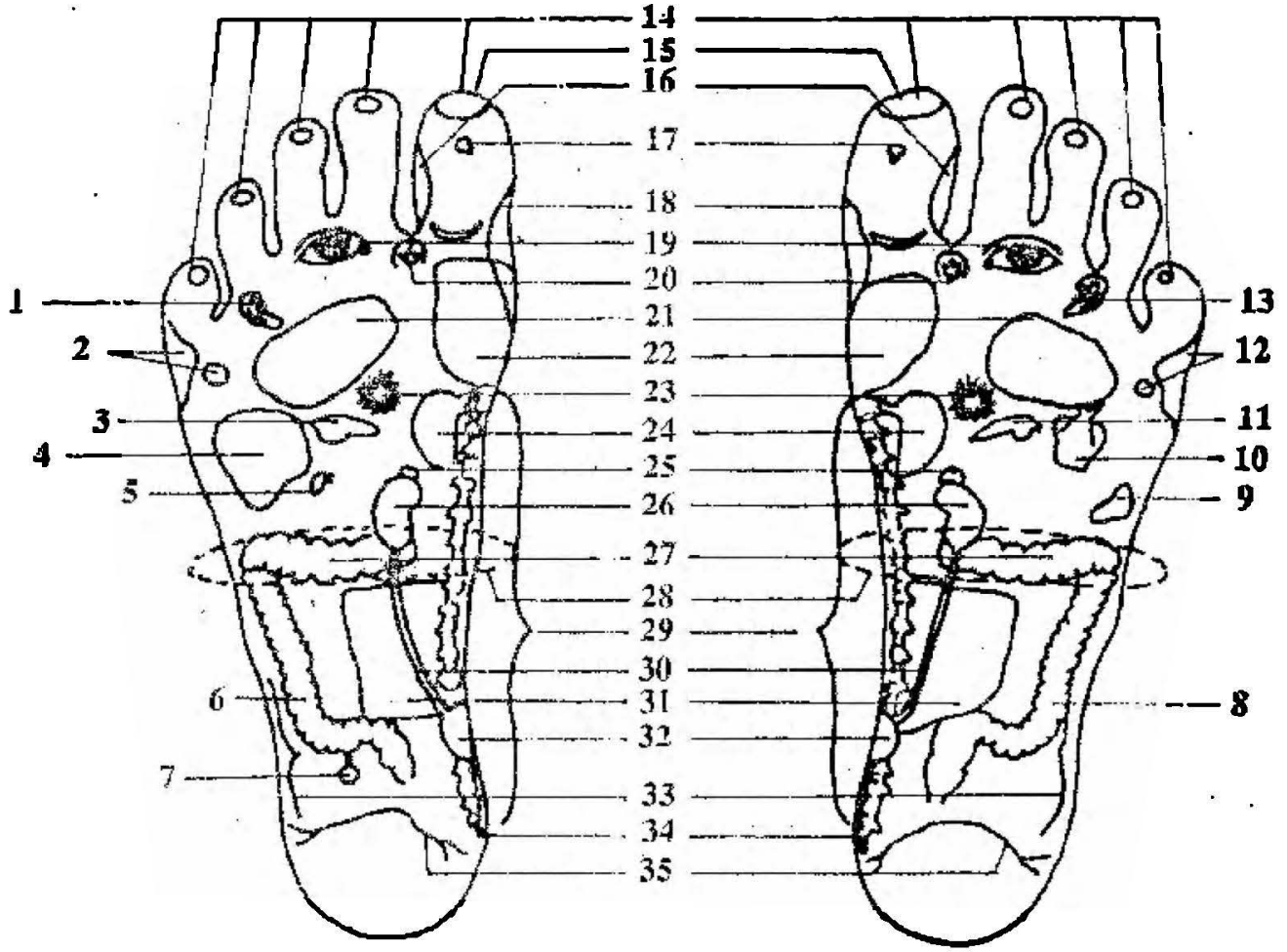
1 = trompă-ovar
2 = musculatura abdominală
3 = umăr; braţ
4 = coapsă
5 = genunchi
6 = gambă
7 = ovar
8 = glanda inghinală şi sudoripară
9 = articulaţia coapsei
10 = ovar
11 = boli ale femeilor



Piciorul drept

1 = canalul inghinal
2 = glanda inghinală şi sudoripară
3 = muşchii abdominali
4 = coastele pieptului
5 = vezica biliară
6 = centura scapulară
7 = ismul faringelui
8 = astmă
9 = cap
10, 11 — congestia ganglionilor limfatici
— atac de cord
— anghină pectorală

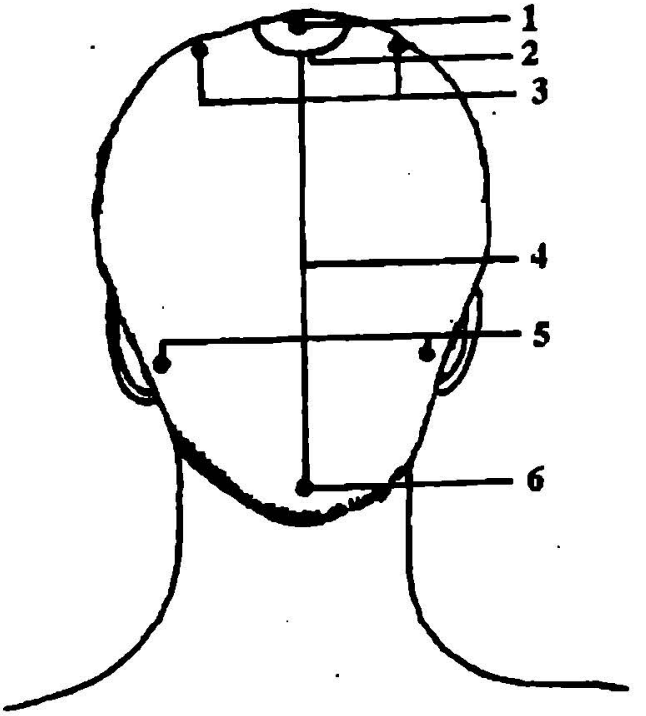




1 = ureche
2 = umăr
3 = pancreas
4 = ficat
5 = vezica biliară
6 = colon ascendent
7 = zona apendicală
8 = colon descendent
9 = splină
10 = inimă
11 = pancreas
12 = umăr
13 = ureche
14 = sinusuri
15 = creştetul capului
16 = regiunea frontală şi temporală
17 = glanda pituitară
18 = gât
19 = ochi
20 = căile limfatice superioare
21 = plămâni
22 = zona tiroidei
23 = plexul solar
24 = stomac
25 = glanda suprarenală
26 = rinichi
27 = colon transversal
28 = linia taliei
29 = coloana vertebrală
30 = canalul ureteral
31 = intestin subţire
32 = vezica urinară
33 = zona şoldului
34 = coccis
35 = nerv sciatic

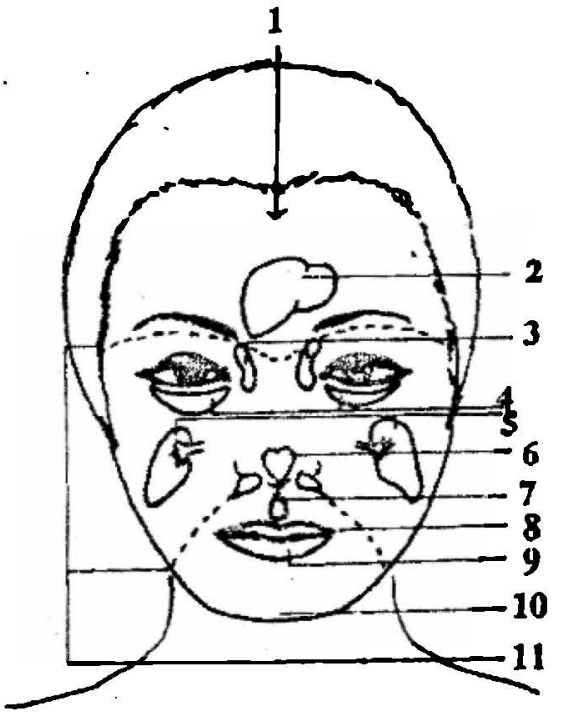
Harta reflexologică: pe spatele capului ce arată legătura punctelor cu zonele capului

1 = pineal
2 = cap
3 = umăr
4 = coloana vertebrală
5 = şold
6 = Medulla Oblongata



Harta reflexologică ce arată relaţiile dintre organele interne şi anumite zone ale feţei. Partea superioară a capului este veriga sistemului nervos, partea mijlocie, a circulaţiei sanguine şi partea inferioară, a digestiei.

1 = sistem nervos
2 = ficat
3 = splină
4 = rinichi
5 = plămâni
6 = inimă
7 = stomac
8 = duoden
9 = intestine
10 = digestie
11 = circulaţie



3. SHIATSU

*În primul rând, **shiatsu** previne îmbolnăvirea şi în afara puterilor curative moştenite ereditar, se dezvoltă capacităţile trupului de a rezista la boală.*

Zi de zi, surprinzătoarele progrese ale tehnologiei sunt devoalate de către secretele mistice ale universului nostru; multe zone ale trupului uman rămân nedesluşite ştiinţific, dar înţelese numai de înţelepţii mistici cei mai sofisticaţi (*Rishis*).

Prin îmbolnăvire se poate înţelege o plângere (confesiune) a unui individ, acceptată şi catalogată de către doctor, sub termenul de „boală..." Cu un asemenea grad de pacienţă, individul afectat poate pătrunde în tainele cunoaşterii microcosmosului său; aceasta este o etapă indispensabilă celui care spune: **„Vreau să mă fac sănătos!"**.

Fundamentul tratamentului **shiatsu** îl reprezintă credinţa că fiecare caz individual trebuie privit ca unic.

Individul ajuns **practician shiatsu, după practica YOGA**, atinge intuiţii spectaculoase, găsindu-şi prin aceasta formele terapeutice, cu totul unice, unice precum boala sa.

Autotratamentul shiatsu îmbunătăţeşte vizibil fiziologia corpului uman.

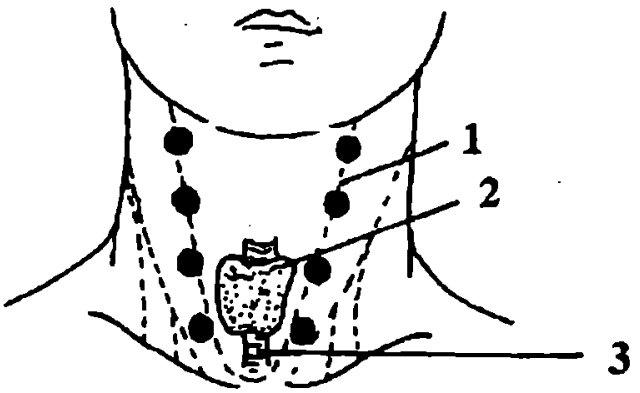
La început, trebuie folosite mâinile şi degetele pentru selectarea corectă a metodelor de presare, ce trebuie aplicate; incipialmente, punctul de presare trebuie studiat şi simţit cu întregul trup, nu numai cu mintea, utilizând propriul trup în interpretarea simptomelor. *Yoghinul* care şi-a însuşit învăţătura *shiatsu* este şi un interpret al unei terapii **shiatsu** intensive. În acelaşi timp, tratamentul zilnic ajută practicianul să-şi studieze ca *medic-shiatsu* propriul trup: care parte a trupului funcţionează bine, şi care necesită proceduri de autovindecare. Atât părţile sănătoase, cât şi cele nesănătoase trebuie să fie simţite şi bine cunoscute. Şi el, ca *medic-shiatsu* al propriului său trup, va ajunge să cunoască perfect cele două realităţi: ce este bun şi ce este rău funcţional în propriul său trup.

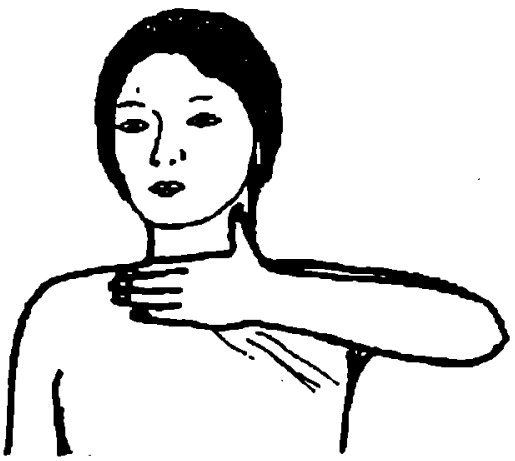
REGIUNEA CERVICALĂ

1. Regiunea cervicală anterioară

Presarea prin tehnica **shiatsu** a punctelor, pentru terapia regiunii cervicale, se înecep cu partea stângă, apoi se efectuează presarea punctelor din partea dreaptă.

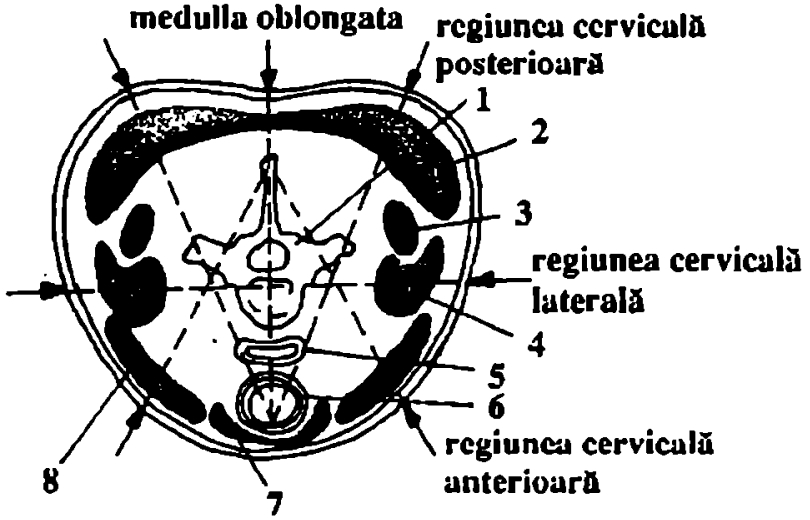
Punctele SHIATSU
pentru tratamentul regiunii cervicale anterioare





1 = sternocleidomastoid
2 = glanda tiroidă
3 = traheea

Stând în poziţia ***seiza*** *(varianta japoneză a Vaira-asana-ei)* ***(în genunchi, fesele pe gambe, degetele de la picioare poziţionate astfel încât policele să se unească unul cu celălalt, în zona muşchilor)*** *se aşează policele mâinii stângi pe partea stângă a gâtului, acolo unde*



Direcţia de presare pentru regiunea cervicală

1 = vertebra cervicală
2 = trapez
3 = bazinul scapular
4 = muşchiul scalen
5 = esofag
6 = traheea
7 = glanda tiroidă
8 = sternocleidomastoid

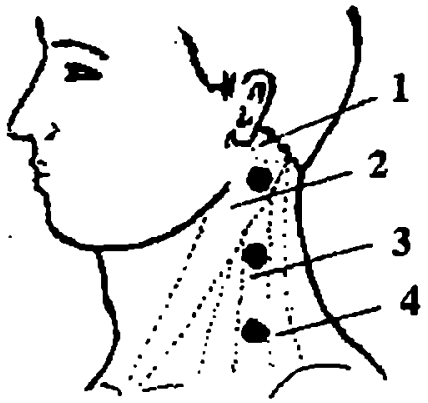
artera comună carotidă-bronhii formează artera carotidă internă şi externă. Pe partea internă a arterei bronhiale carotide este carotida sinusurilor, unde pulsul poate fi simţit. În timpul presării acestor puncte, cotul va fi bine întins, iar celelalte patru degete, lipite între ele vor fi puse pe partea din faţă a gâtului. Punctele se vor presa pe rând, de sus în jos; ele urmează marginea interioară a muşchiului sternocleidomastoidian. Presaţi uşor fiecare punct, timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentele de 3 ori. Efectuaţi apoi, în acelaşi fel, tratamentul părţii drepte, de această dată cu mâna stângă.

Acest tratament **shiatsu** înlătură cauzele tusei şi comprimarea pasajelor bronhiale.

2. Regiunea cervicală laterală

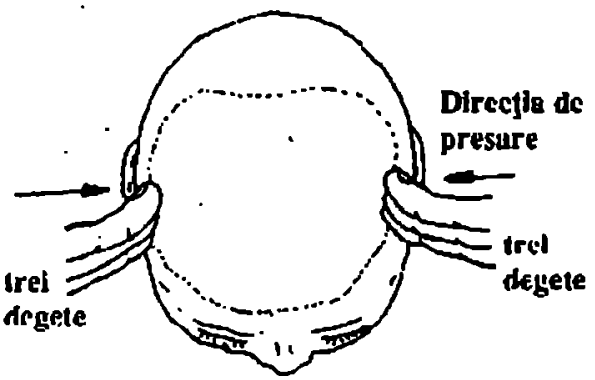
Practicianul trebuie să conştientizeze faptul că presările urmează a le face aproximativ pe aceeaşi linie ca în cazul tratamentului pasajelor

Punctele SHIATSU
pentru tratamentul regiunii cervicale laterale



1 = procesul mastoid
2 = sternocleidomastoid
3 = muşchiul scalen
4 = bazinul scapular

Direcţia de presare pentru regiunea cervicală laterală



bronhiale, numai că linia de presare este uşor deplasată spre zona mediană laterală a gâtului.

Se trasează simultan partea laterală dreaptă şi cea stângă, cu degetele: index, mijlociu şi inelar.

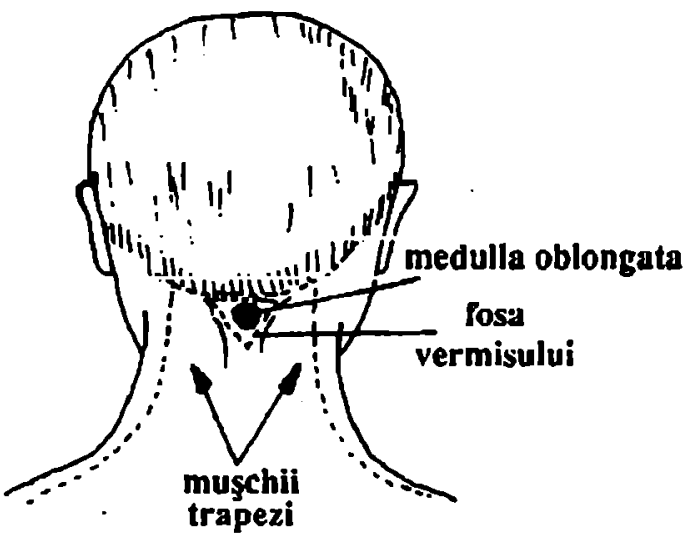
Punctele de presare sunt situate în stricta apropiere a părţii inferioare a mastoidelor, spre umeri.

Având ambele coate întinse, degetele menţionate, lipite între ele, se aşează pe punctele indicate şi se presează timp de 3 secunde. Tratamentul se repetă de 3 ori; presările vor fi direcţionate spre punctele corespunzătoare ale părţii cervicale opuse.

3. Medulla Oblongata

Punctul de presare pentru medulla oblongata se află în mijlocul fosei vermisului (golul care marchează zona bulbului rahidical sau vermisul) între osul occipital şi prima vertebră cervicală.

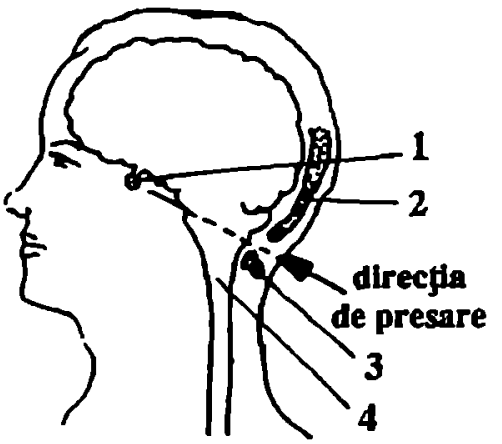
Medulla Oblongata



Se va pune buricul degetului mijlociu al mâinii drepte pe acest punct; apoi puneţi degetul mijlociu al mâinii stângi peste vârful degetului mijlociu al mâinii drepte. Extindeţi coatele şi ţineţile drept. Înclinaţi capul cu aproximativ 30 de grade spre faţă şi începeţi aplicarea presării punctului medulla oblongata. Gradat, aduceţi capul la poziţie verticală, apoi înclinaţi-l iar cu aproximativ 30 de grade în faţă. Aceasta constituie o repriză. Repetaţi de 3 ori, cu pauze de 5 secunde (între reprize).

După concepţia marilor mistici yoghini ai Indiei şi ai Tibetului, **medulla oblongata** este o prelungire a sediului central al lui Apraakasha-Bindhu, adică punctul de reflexie cosmică a centrului respiratoriu universal. Vitalizarea **medullei oblongata** aduce după sine vitalizarea funcţiei respiratorii care implică:

Direcţia de presare pentru medulla oblongata



1 = glanda pituitară
2 = osul occipital
3 = prima vertebră cervicală
4 = medulla oblongata

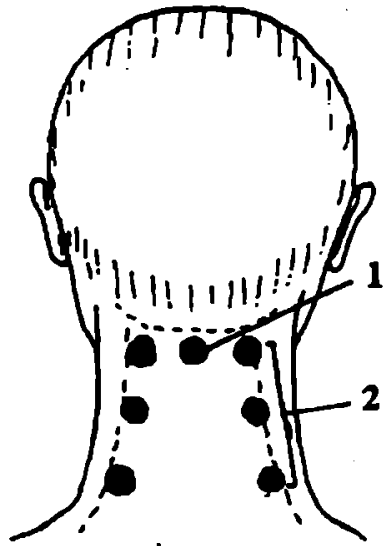
a) profunzimea respiratorie
b) durata respiraţiei
c) segmentarea respiraţiei: Adham, Madhyam, Adhyam-Pranayama şi sudarea lor într-o singură respiraţie: **Mohat Yoga-Pranayama sau Marea Respiraţie a yoghinilor;**
d) dozarea volumelor de aer în cele 3 segmente alveolare amintite
e) dozarea timpului inspiraţiei şi a expiraţiei
f) intensitatea respiratorie diurnă şi nocturnă
g) autoreglarea subconştientă a respiraţiei şi autoreglarea sincronizată a tuturor funcţiunilor cordului şi al vaselor de expediere şi returnare a sângelui (artere şi vene).

Există şi alte procese de care se leagă **medulla oblongata**, în concepţia maeştrilor indo-tibetani, cum ar fi finisarea echilibrului static şi dinamic, finisarea orientării în timp şi spaţiu etc. Iată deci, câte avantaje aduse funcţiei mistice a **medullei oblongata** prin vitalizarea **shiatsu**! Este de domeniul medicinei occidentale explicitarea celorlalte funcţii fiziologice propriu-zise.

4. Regiunea cervicală posterioară

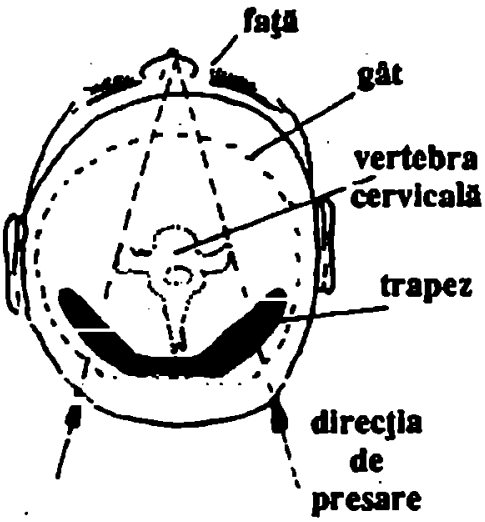
Operaţiunea constă în aplicarea degetelor: index, mijlociu şi inelar, ale ambelor mâini, în regiunea cervicală posterioară, astfel: degetele index se plasează primele, de-o parte şi de alta a punctului ***medulla oblongata****; mijlociile şi inelarele se aliniază natural peste indexe astfel încât să fie lipite unul de celălalt. Presarea este direcţionată orizontal faţă de linia mediană a feţei. Se aplică, mai întâi presarea pe cel mai de sus dintre cele 3 puncte, pe fiecare parte (dreapta şi stânga), apoi se presează a doua pereche de puncte şi în sfârşit, cea mai de jos; astfel că,*

Punctele SHIATSU pentru tratamentul regiunii cervicale posterioare



1 = medulla oblongata
2 = regiunea cervicală posterioară

Direcţia de presare pentru regiunea cervicală posterioară



atunci când va fi tratată această ultimă pereche de puncte, indexele să fie în dreptul vertebrei a şaptea cervicale.

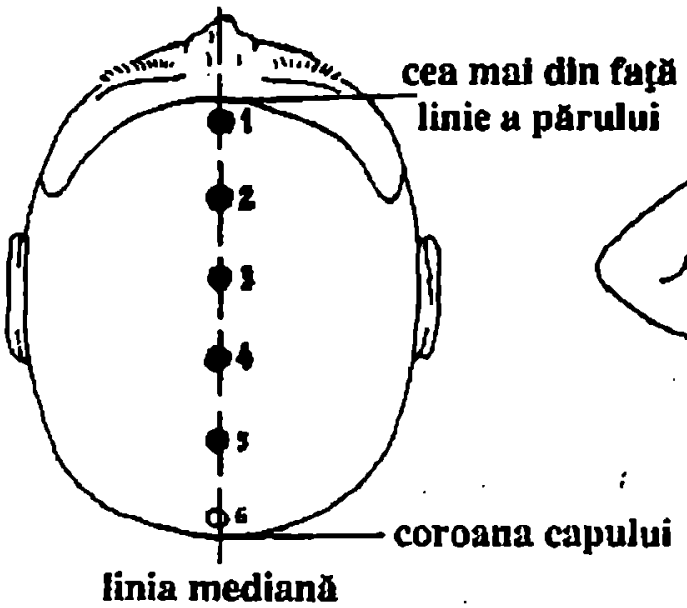
Timpul de presare este de 3 secunde pentru fiecare punct şi tratamentul se repetă de 3 ori.

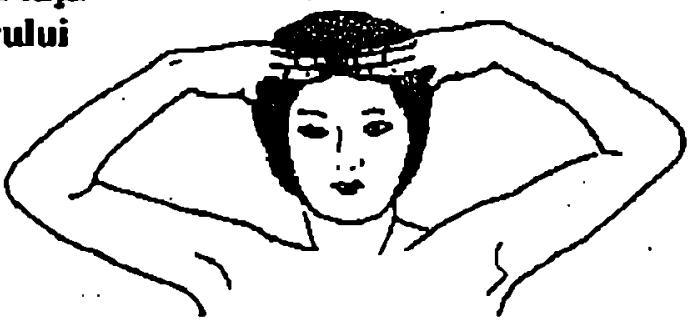
1. Linia mediană

Cele 6 puncte prin care se tratează această regiune, sunt localizate de-a lungul liniei mediane a craniului, de la partea cea mai din faţă a liniei părului, până la coroana capului.

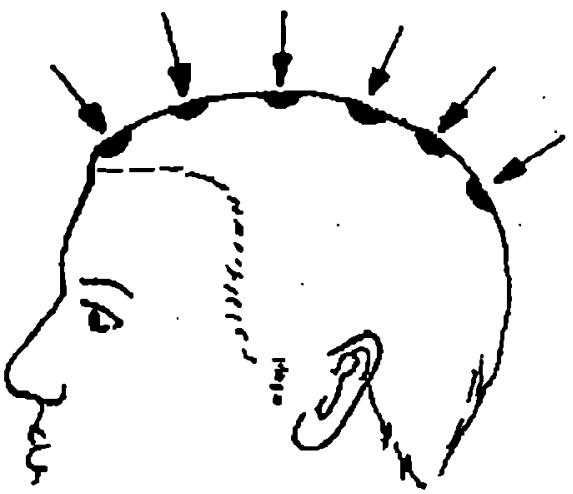
Presarea se face cu vârfurile degetelor index, mijlociu şi inelar, ale ambelor mâini, astfel încât să fie lipit vârful degetului mijlociu drept, de

Linia mediană a capului

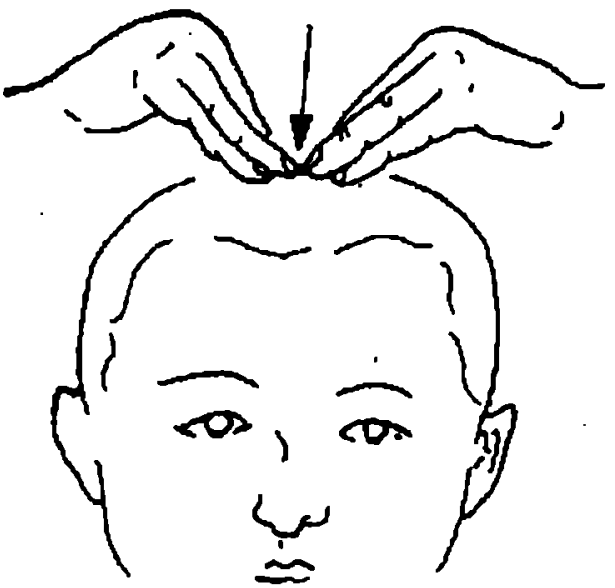




Direcţia de presare a punctelor de pe linia mediană a capului



Modul în care se execută presarea punctelor de pe linia mediană



cel stâng. Fiecare din cele 6 puncte se presează timp de 3 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori. Presarea se va efectua perpendicular faţă de suprafaţa craniană.

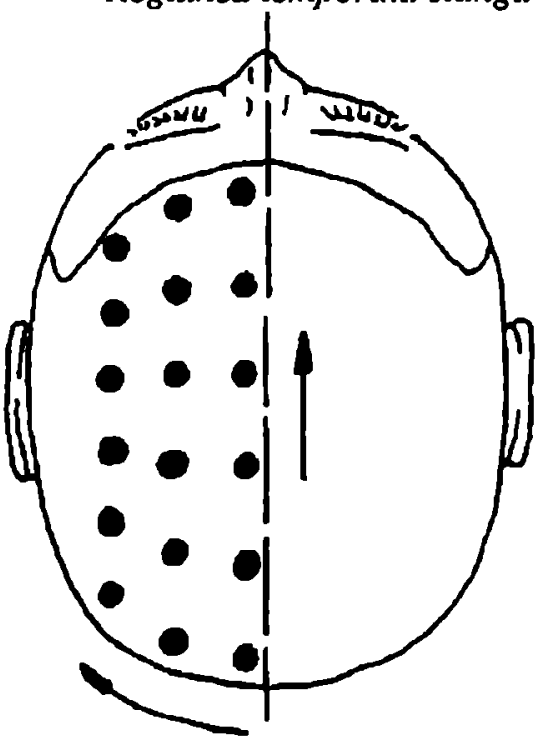
Avantajele acestei pase **shiatsu** sunt foarte mari, pasele intervenind cu vitalizări pe punctele şi linia pe care se deplasează energia care urcă e **Vasul Guvernor (Sushumnanadi)** spre locul de reunire cu linia **Vasului de Concepţie,** acesta de-al doilea, desemnând linia deschiderii **Lotuşilor: Chakras.**

2. Regiunea temporală

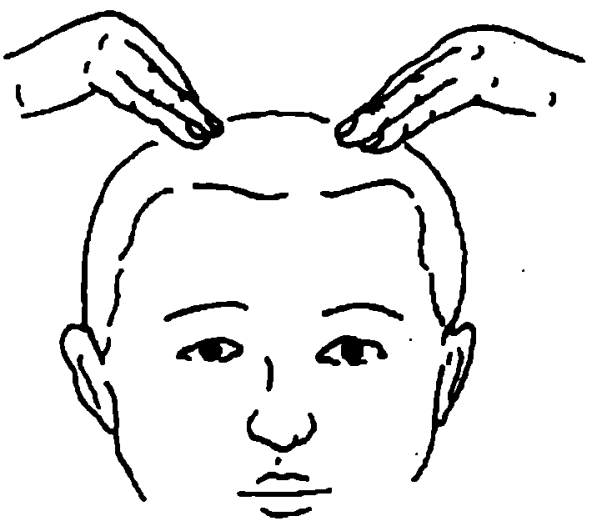
Ţinând degetele în acelaşi fel ca la tratamentul regiunii liniei mediane a capului, presaţi simultan punctele aflate în partea dreaptă şi cea stângă a capului, pe şirurile din cele două emisfere. Începeţi cu punctele dinspre frunte, ale şirurilor cele mai apropiate de linia mijlocului capului; după terminarea presării punctelor acestor şiruri, urmează presarea celui de-al doilea şir, începând tot cu punctele dinspre frunte (de la linia părului) şi terminând cu cele dinspre coroana capului.

Punctele SHIATSU pentru tratamentul regiunii temporale

Regiunea temporală stângă



Modul în care se execută presarea pe punctele SHIATSU ale regiunii temporale



Fiecare punct se presează timp de 3 secunde. Tratamentul se efectuează o singură dată pentru fiecare punct.

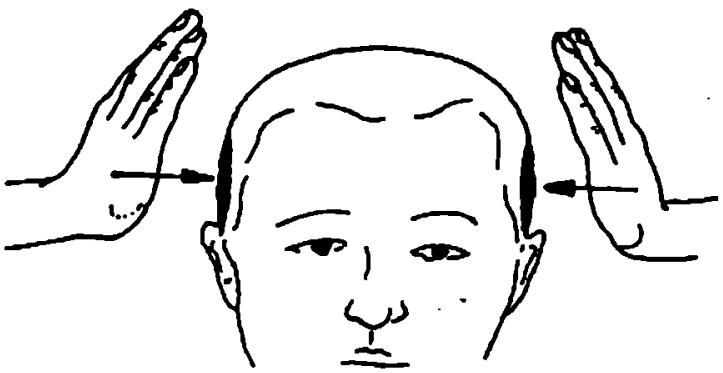
Vitalizările zonelor temporale prin **pase-shiatsu** sunt importante pentru expansiunea multor energii ce urcă spre creştet din meridianele principale. În plus chakra-Ajna este foarte fin conştientizată, autoreglarea ei făcându-se mult mai rapid. Această chakra are cel mai mare rol în polarizarea **prana**-elor de **esenţă lunară şi solară.**

3. Se repetă tratamentul pentru linia mediană

4. Presarea cu palma a regiunii temporale

Cu toate cele 5 degete lipite şi cu palmele se presează în mod ascendent regiunile dreaptă şi stângă, simultan. Coatele întinse, presaţi

Presarea regiunii temporale cu palmele



cu balans timp de 10 secunde, tare (ferm). Presarea se va face într-un mod egal din punct de vedere al intensităţii. Se efectuează o singură presare-vibratorie.

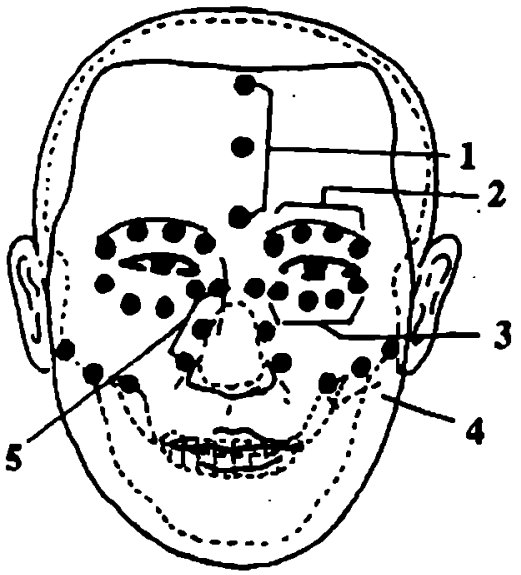
Pasele-shiatsu pentru regiunea temporală ascensionează şi regularizează energiile cerebrale subtile necesare proceselor de sinteză psiho-informaţională. De aceea, trebuie aplicate consecvent, mai ales că **shiatsu** este o terapie **ayurvedică**, ce şi-a propus, încă de la un început, reglarea aerelor vitale ale corpului, de aşa manieră, încât fiinţa să prevină orice risc de îmbolnăvire, iar dacă totuşi există semne care ar putea conduce la ideea de apariţie a unei boli, local, să se vitalizeze şi să se echilibreze energiile, ca boala să nu mai poată izbucni.

FAŢA

1. Linia mediană a regiunii frontale

Presând simultan cu vârfurile degetelor index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini, se efectuează tratamentul celor trei puncte ale liniei mediane frontale, ghidând tratamentul ascendent de la punctul dintre sprâncene. Se va presa timp de 3 secunde, de 3 ori, fiecare punct.

Punctele SHIATSU din regiunea feţei



1 = linia mediană a regiunii frontale
2 = regiunea supra orbitală
3 = regiunea infraorbitală
4 = regiunea zigomatică
5 = regiunea nazală

2. Regiunea nazală

Cele 3 puncte de pe fiecare parte a regiunii nazale sunt aliniate lângă nas, primul punct aflându-se în unghiul ochilor, al doilea lângă osul nazal, iar al treilea în imediata apropiere a aripilor nazale.

Presarea se efectuează simultan pe fiecare pereche de puncte, cu vârfurile degetelor mijlocii, iar vârfurile indexelor vor presa vârfurile degetelor mijlocii, pentru stabilitatea mişcării de presare.

Se aplică presări timp de 3 secunde, pe fiecare punct în parte, iar tratamentul se repetă de 3 ori.

3. Regiunea zigomatică

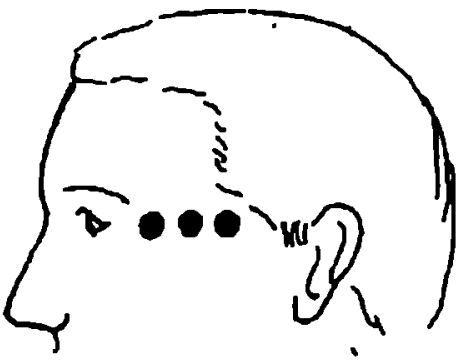
Cele 3 perechi de puncte ale regiunii zigomatice se află înşiruite din dreptul aripilor nazale, spre baza ochilor. Se aşează degetele index, mijlociu şi inelar ale fiecărei mâini şi se presează fiecare punct timp de 3 secunde, tratamentul aplicându-se de 3 ori.

4. Regiunea supra- şi infraorbitală şi tâmplele; presarea cu palmele a orbitelor oculare

Folosind degetele index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini, presaţi fiecare dintre cele 4 puncte ale regiunii infraorbitale, dinspre interiorul spre exteriorul colţurilor ochilor; presarea se efectuează simultan pe ambele părţi. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde, în câte 3 reprize.

Se repetă aceeaşi tehnică şi acelaşi timp în regiunea supraorbitală.

Punctele SHIATSU
pentru regiunea tâmplelor



Apoi, cele trei degete ale ambelor mâini vor presa cele 3 puncte ale tâmplei, în afara colţurilor ochilor. Se presează simultan timp de 3 secunde şi se repetă de 3 ori, tratamentul fiecărui punct.

Apoi se plasează palmele pe orbite şi se presează simultan, încet, blând, timp de 10 secunde.

5. Gingii

Tratamentul începe de la gingiile mandibulare şi se continuă cu cele maxilare. Cele 3 puncte de pe mandibulă, de pe partea dreaptă şi cea stângă a feţei, încep de la linia mediană şi urmează linia din afara colţurilor gurii.

Punctele SHIATSU pentru tratamentul gingiilor

Se presează simultan fiecare pereche de puncte, cu degetele: index,

Modul în care se execută presarea pe punctele SHIATSU ale gingiilor

mijlociu şi inelar ale ambelor mâini, astfel că degetul inelar vine în contact cu fiecare punct. Se presează timp de 3 secunde fiecare punct şi operaţiunea de tratare se repetă de 3 ori.

La fel se procedează şi pentru gingiile maxilare.

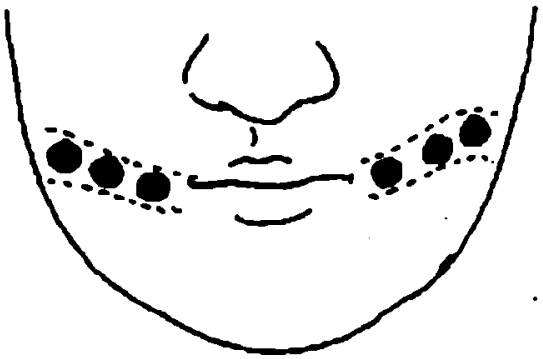
6. Muşchiul de la colţurile gurii (risorius)

Trei puncte **shiatsu** sunt localizate pe muşchiul risorius pe fiecare parte a gurii.

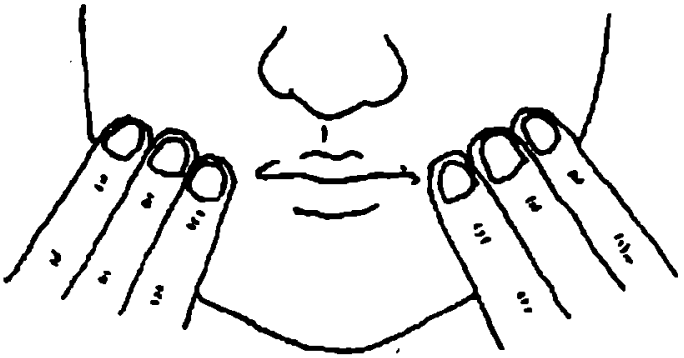
Degetele index mijlociu şi inelar ale ambelor mâini se aşează pe fiecare dinte cele trei puncte şi se efectuează o uşoare tragere (masare liniară cu buricele celor 3 degete aliniate) în afară, în acelaşi timp cu apăsarea fiecărui punct. Fiecare punct se tratează în acest fel, timp de 3 secunde şi se efectuează de 3 ori acest tip de tratament.

Este foarte important acest tratament întrucât, pe lângă facilitatea

Punctele SHIATSU pentru tratamentul muşchilor Risorius.



Modul în care se execută presarea pe punctele SHIATSU ale muşchilor Risorius



curenţilor majori care unesc vasul guvernor cu vasul de concepţie sunt vitalizate şi traseele orbiculare ale ochilor şi ale gurii, plus **nadis**-ele care străbat sinusurile frontale, nazale şi malare. Deci, practic suflul vitalizant produs de aceste pase are un înalt rol benefic în sinus, vedere, fonaţie, dantură şi glande salivare.

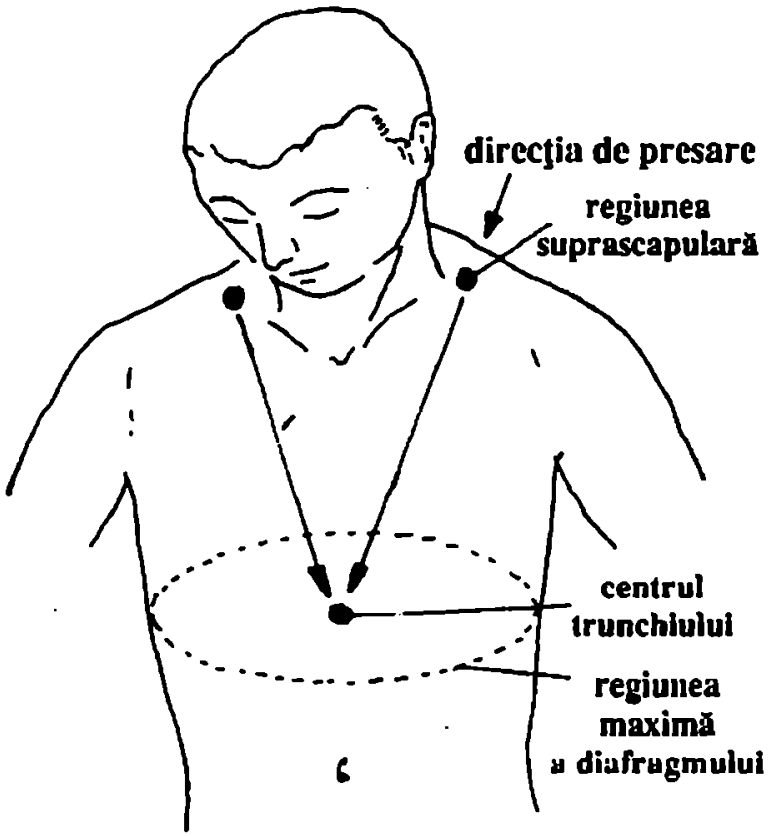
Pasele pe zona aceasta este de la sine înţeles că influenţează favorabil sănătatea şi fiziologia organului nazal.

UMERI ŞI SPATE

1. Regiunea suprascapulară

Totdeauna, tratamentul acestei zone începe cu partea stângă. Cu degetele index, mijlociu şi inelar ale mâinii drepte se presează blând punctul suprascapular aflat în partea superioară a fosei epigastrice; efectul presării se transmite spre centrul trunchiului. Fiecare presare durează 5 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori.

Direcţia de presare pentru regiunea suprascapulară



Modul în care se execută presarea pe punctul SHIATSU al regiunii suprascapulare

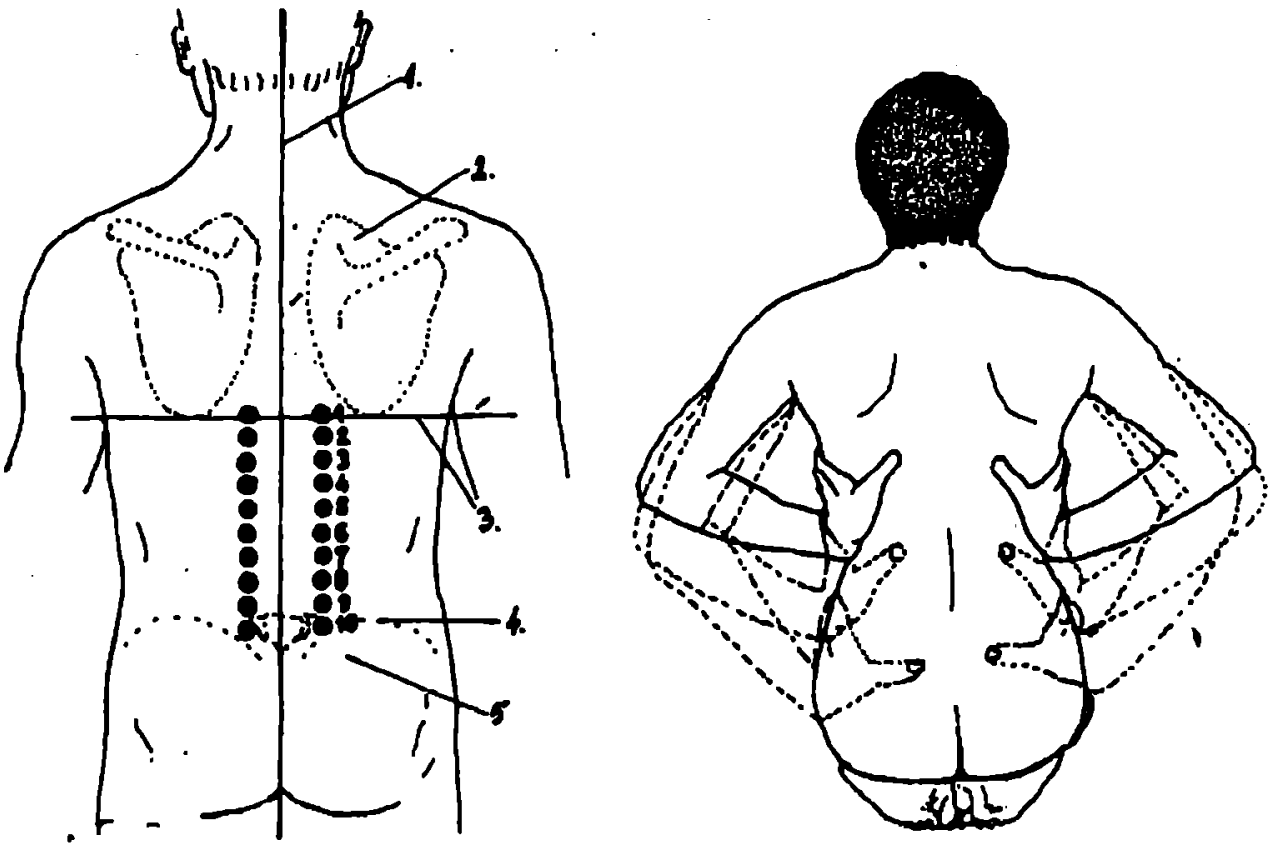
Apoi, în acelaşi mod şi având aceeaşi durată de timp, se aplică tratamentul cu mâna stângă, pe partea dreaptă.

2. Regiunea scapulară şi lombară

Aduceţi braţele în spate şi înconjuraţi părţile infrascapulare din partea dreaptă şi cea stângă, cu degetele, astfel: degetele police se aşează cu vârfurile în sus, de-o parte şi alta a coloanei vertebrale, iar celelalte 4 degete ale fiecărei mâini vor fi plasate împrejurul regiunii

infrascapulare. Tratamentul se aplică simultan pe cele două şiruri de puncte din partea dreaptă şi stângă a coloanei vertebrale, începând cu perechea de puncte de dinapoia diafragmului şi terminând cu cea de a zecea pereche de puncte, aflată în dreptul vertebrei a 5^{a}, lombară.

Regiunea infrascapulară-lombară



1 = linia mediană posterioară
2 = scapula
3 = unghiul liniei scapulare
4 = creasta iliacă
5 = vertebra a cincea lombară

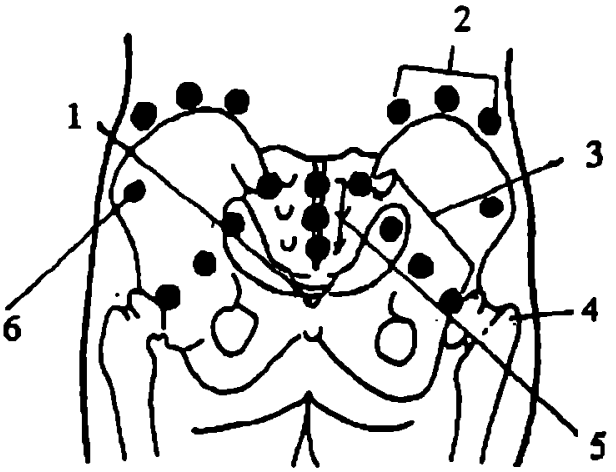
Tratamentul se efectuează prin înclinarea trunchiului pe spate, astfel încât să permită presiunii să penetreze adânc.

3. Creasta iliacă

Punctele pentru tratamentul **shiatsu** al **crestei iliace** se face simultan pe ambele părţi şi începe imediat în spatele încheieturii sacroiliace. Zonele se învelesc (înconjoară) în deschizătura formată între police şi celelalte 4 degete ale fiecărei mâini, învelire (înconjurare) ce se face pe orizontală. Se începe cu tratarea perechii de puncte dinspre interior (spre

coloana vertebrală) se continuă cu cele din mijloc şi se termină cu cele din exterior. *Presarea durează timp de 3 secunde şi se repetă de 3 ori pentru fiecare punct în parte. Cele 4 degete ale fiecărei mâini (exceptând, deci, policele) se află orientate cu vârfurile spre părţile laterale ale abdomenului.*

Punctele SHIATSU pentru tratamentul regiunii fesiere



1 = coccis
2 = creasta iliacă
3 = regiunea gluteală
4 = punctul maxim al trochanterului
5 = regiunea sacrală
6 = punctul namikoshi

4. Regiunea sacrală

Cele 3 puncte ale regiunii sacrale se află de-a lungul liniei sacrului şi se presează cu policele ambelor mâini, simultan, timp de 3 secunde, fiecare tratamentul se repetă de 3 ori. Atenţiune: să nu se preseze coccisul!

Acest tratament prin **pase shiatsu** se adresează întregii zone din raza lui **Swadhisthana-Lotus**, şi anume, toată zona cuprinsă între bazin şi coccis. Este interesant că se acţionează asupra lui **Manipura-Lotus** pentru aceasta şi, asta dintr-un alt Lotus, suprapoziţionat lui **Manipura** şi anume **Vishuda**, lucru ce demonstrează cunoştinţele subtile ale medicinei ayurvedice practicată între aria indotibetană şi cea extrem orientală.

Se înţelege că, conducerea acestor stimuluri **pranice** se face pe **căile canalelor subtile (nadis sau meridiane)**.

Prin acest tratament se asigură sănătatea rinichilor, a organelor intraabdominale, a organelor genitale interne şi a tuturor ţesuturilor din zonă, îmbunătăţindu-se circulaţia energiilor subtile din acest segment.

PICIOARELE

1. Regiunea gluteală

Cele două linii de pe fiecare parte (dreaptă şi stânga), cu câte 4 puncte fiecare, sunt poziţionate astfel: primele puncte se află în zona sacrală, punctele doi şi trei sunt aliniate coborâtor pe zona maximă a muşchiului gluteal, în exteriorul liniei înclinate, iar ultimele puncte sunt poziţionate în imediata apropiere a celui mai mare trochanter.

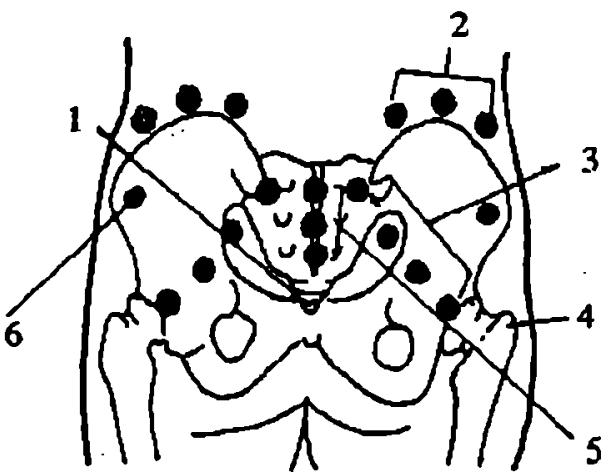
Cu policele, se va presa simultan fiecare punct din partea dreaptă şi cea stângă. Celelalte 4 degete ale ambelor mâini se vor sprijini astfel încât să formeze un suport de sprijin. Presarea fiecărui punct durează 3 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori.

2. Punctul namikoshi

Acest punct este situat diagonal mai jos faţă de partea antero-superioară a regiunii iliacă a coloanei vertebrale şi peste 5 cm. de la coloana vertebrală pe linia care se conectează cu regiunea sacrală.

Atenţiune: a nu se afecta nervul sciatic!

1 = coccis
2 = creasta iliacă
3 = regiunea gluteală
4 = punctul maxim al trochanterului
5 = regiunea sacrală
6 = punctul namikoshi



Pentru tratarea acestor puncte, policele ambelor mâini se aşează peste puncte (policele sunt direcţionate uşor, pe acelaşi nivel), iar celelalte 4 degete ale ambelor mâini, pe partea anterior-superioară a regiunii iliacă a coloanei vertebrale, pentru suport.

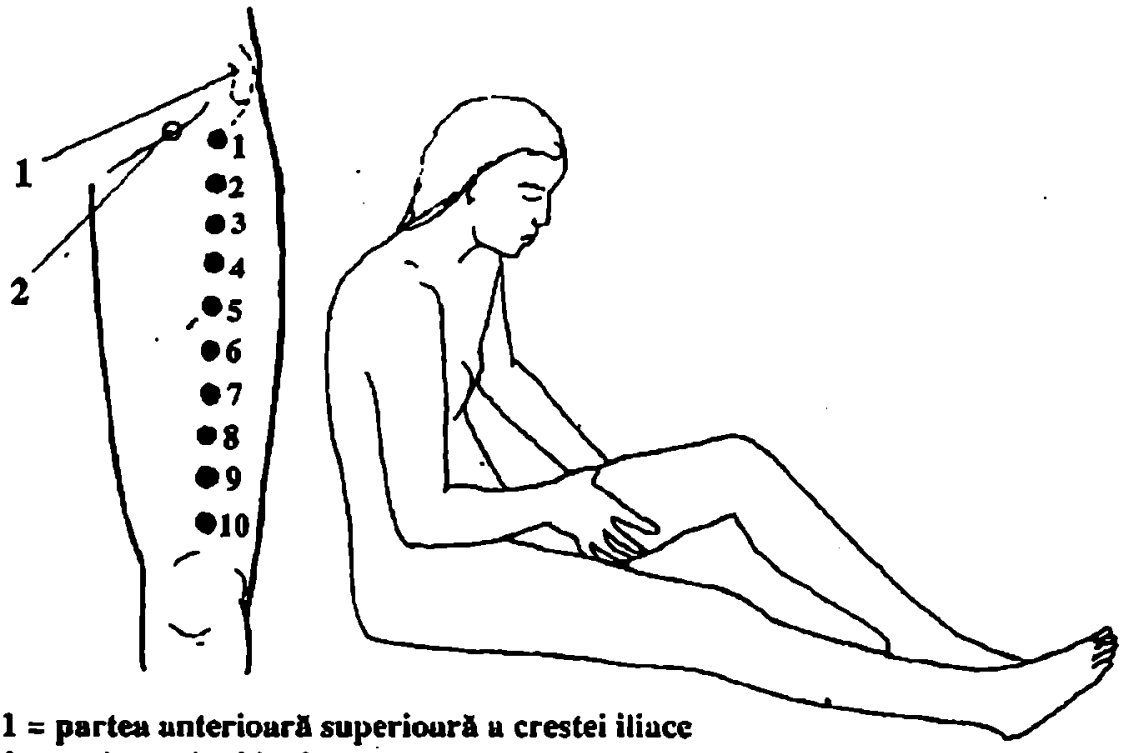
Acest tratament este performant dacă se execută în poziţia seiza, cu toate că este mai confortabil dacă se execută în picioare. Presarea are un efect ascendent, prin masarea adâncă şi puternică direcţionat spre crestătura iliacă. Presarea durează 5 secunde şi se repetă de 3 ori.

3. Regiunea anterioară a femurului

Stând cu picioarele întinse în faţă şi cu genunchiul stâng uşor plexat şi moale, presaţi cu ambele police pe primul punct de pe faţa anterioară a regiunii femurale, aflat imediat sub vertebra superioară iliacă. Celelalte 4 degete ale ambelor mâini înfăşoară coapsa, pentru a forma un suport.

Cele zece puncte ale regiunii anterioare femurale, pe care se aplică presiunile SHIATSU

Modul în care se face tratamentul SHIATSU al regiunii anterioare femurale



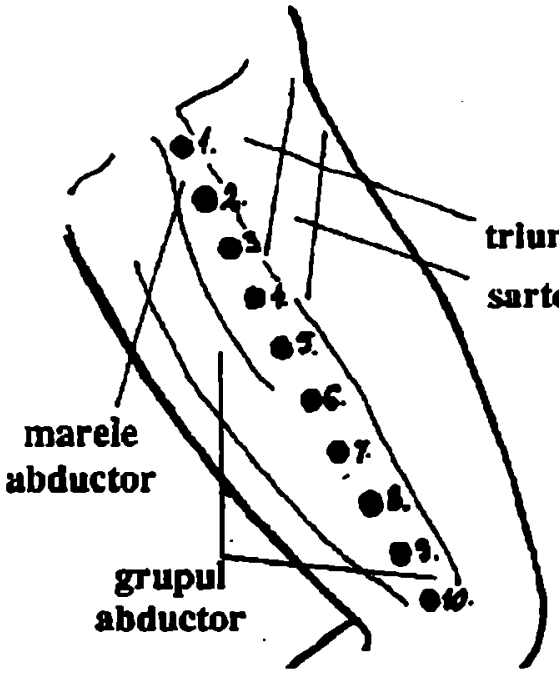
1 = partea anterioară superioară a crestei iliace
2 = regiunea inghinală

Presaţi cele zece puncte, fiecare în parte, de sus în jos timp de 3 secunde. Terapia se repetă de 3 ori. Cel de al zecelea punct se află deasupra articulaţiei genunchiului. Repetaţi tratamentul şi piciorului drept.

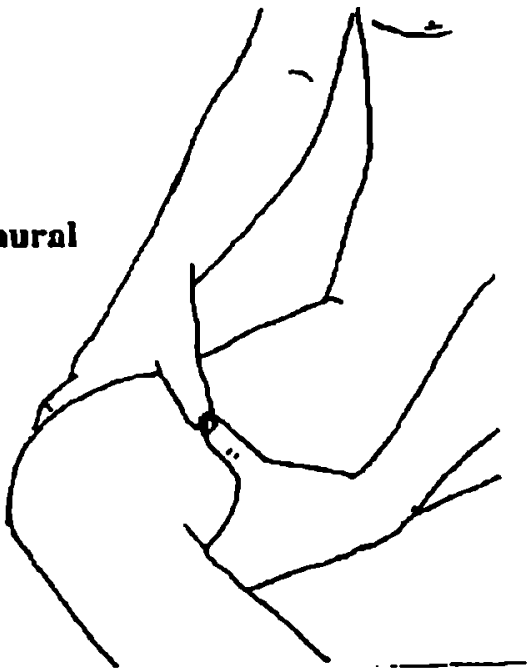
4. Regiunea mediană femurală

Îndoiţi genunchiul stâng în exterior, aducând talpa în poziţie mai joasă faţă de genunchiul piciorului drept. Cele zece puncte ale regiunii

Cele zece puncte ale regiunii mediane femurale



Modul de presare a punctelor SHIATSU din regiunea mediană femurală



mediane femurale încep imediat sub muşchiul pectineu şi se întind în linie dreaptă până la genunchi.

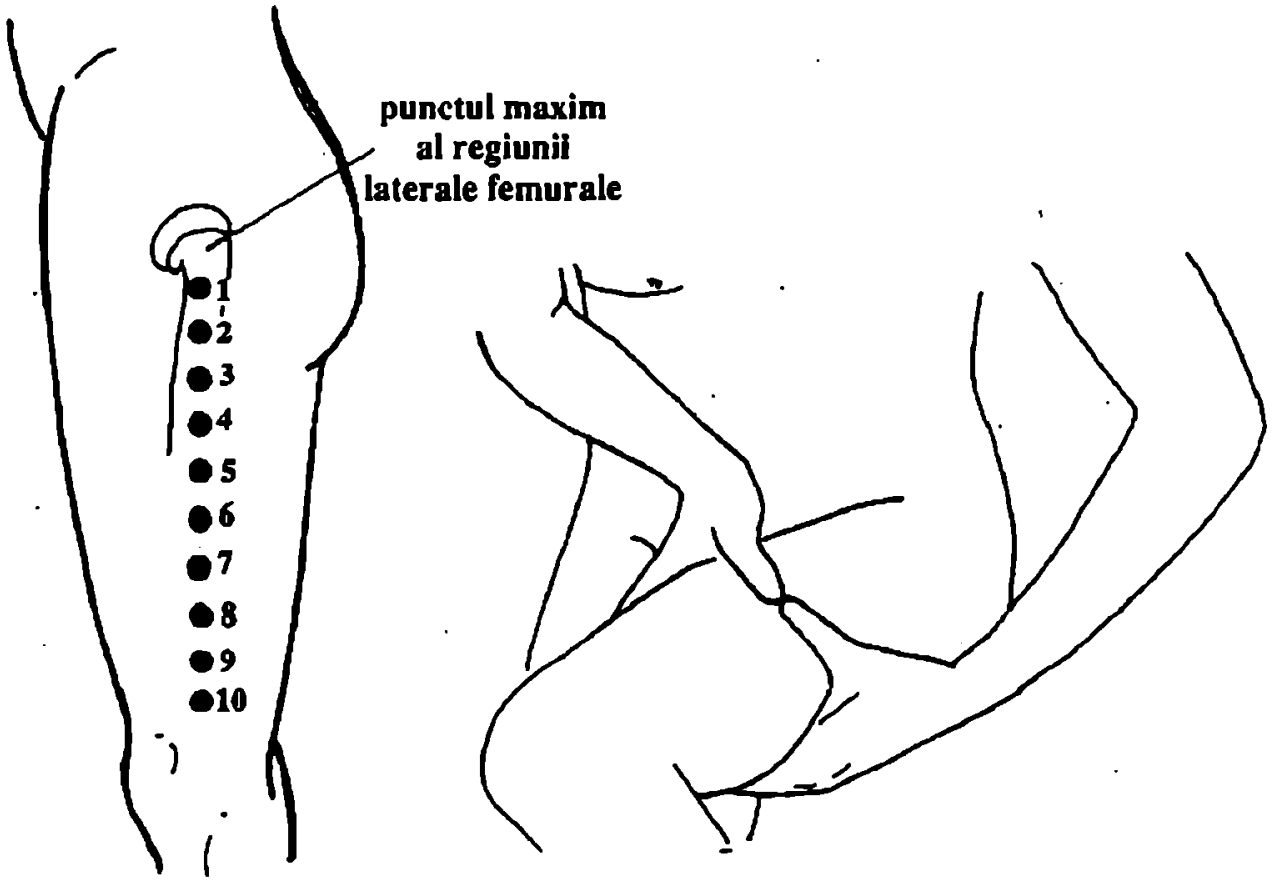
Presarea se aplică în aceeaşi manieră şi are aceeaşi durată de timp ca la regiunea anterioară femurală. Se face tratamentul pe piciorul stâng, apoi pe piciorul drept.

5. Regiunea laterală femurală

Întoarceţi piciorul stâng în poziţia iniţială, apoi îndoiţi-l spre interior astfel ca el să se întindă peste genunchiul drept. Cu ambele police se va executa presarea, ţinând totodată cele 4 degete ale ambelor mâini astfel încât să formeze un suport care înconjoară coapsa. Cele zece puncte pentru presare încep cu punctul aflat lângă cel mai mare trochanter şi se aliniază de-a lungul femurului până la articulaţia genunchiului, unde se află ultimul punct. Presaţi fiecare punct timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori. În aceeaşi manieră se va proceda apoi, cu piciorul drept.

Cele zece puncte ale regiunii laterale femurale

Modul de presare a punctelor SHIATSU din regiunea laterală femurală

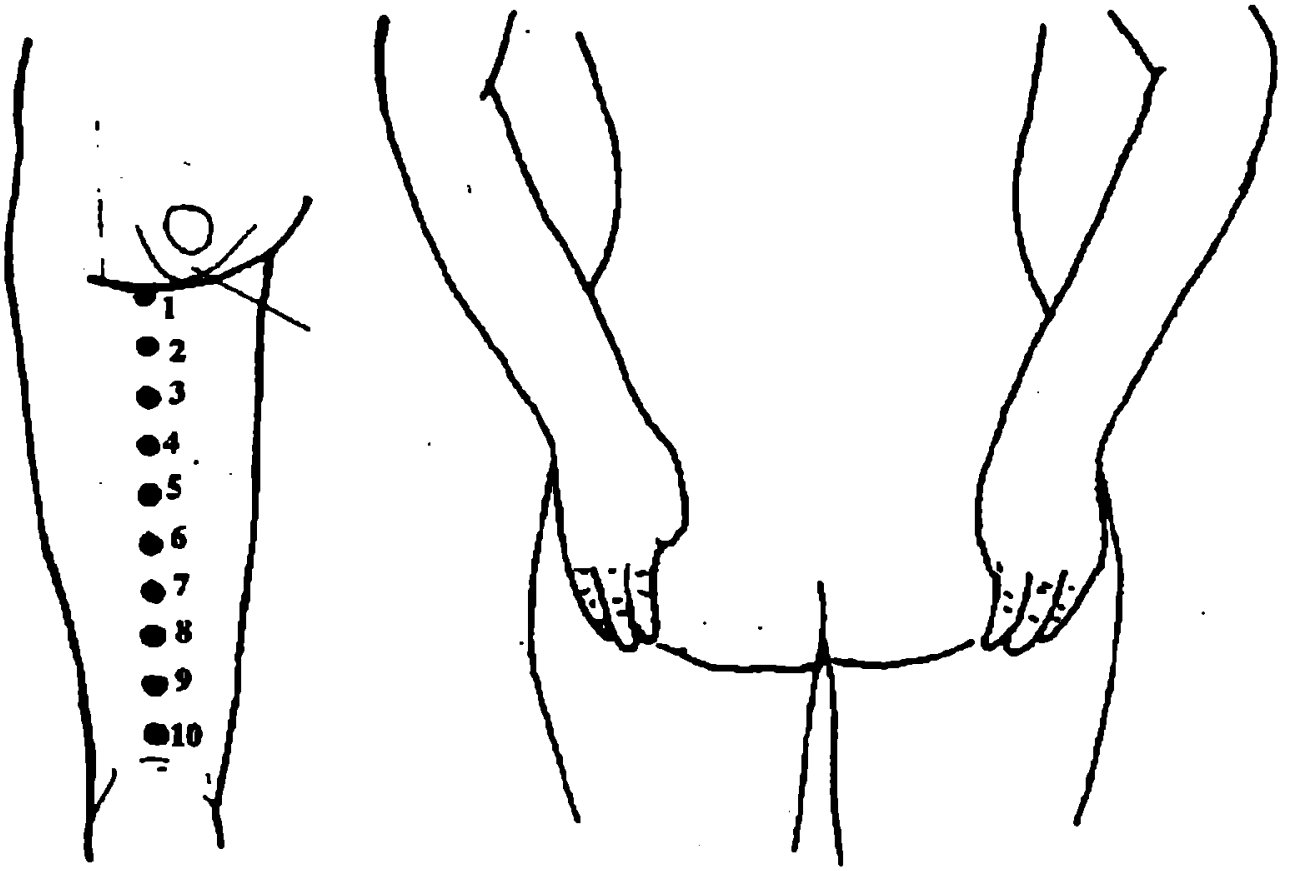


6. Regiunea posterioară femurală

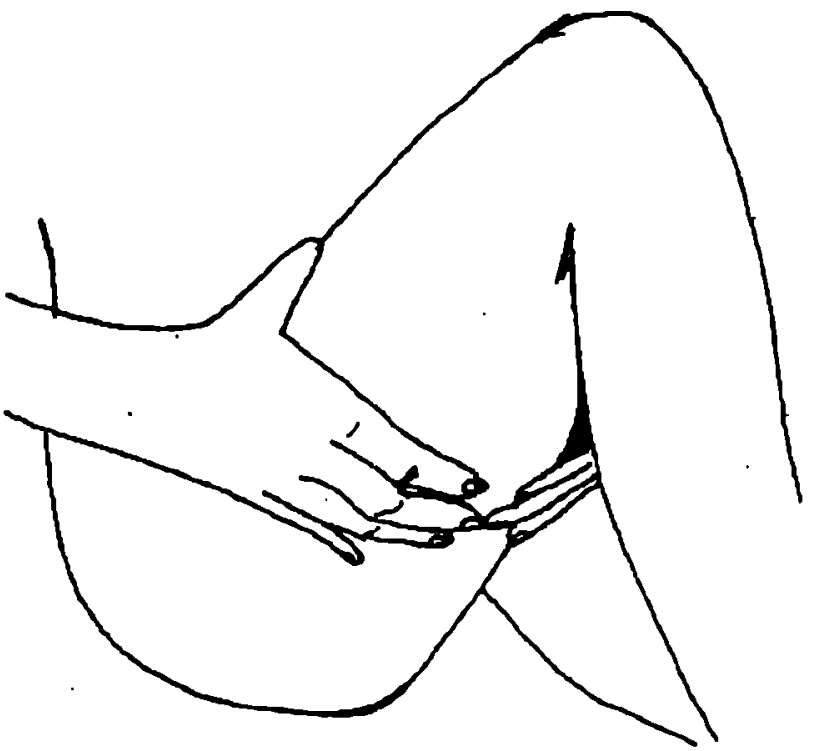
Primul din cele zece puncte ale regiunii posterioare femurale este aliniat în îndoitura gluteală, mai jos de excrescenta sciatică, şi se

Cele zece puncte SHIATSU ale regiunii posterioare femurale

Modul de presare a primei perechi de puncte SHIATSU din regiunea posterioară femurală



Modul de presare a punctelor 2-10 din regiunea posterioară femurală



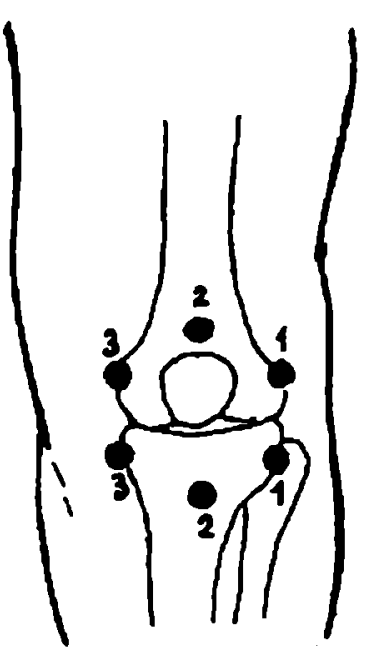
aliniază în jos, până la fosa poplitee. Pentru tratarea primei perechi de puncte este mai comodă poziţia de stat în picioare. Cu degetele index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini se presează simultan timp de 3 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori.

La sfârşitul tratamentului acestor puncte, aşezaţi-vă pe podea, cu picioarele întinse în faţă. Ridicaţi genunchiul stâng. Puneţi apăsat vârfurile degetelor index, mijlociu şi inelar ale fiecărei mâini pe cel de-al doilea punct dintre cele zece, ale regiunii posterioare femurale. Înfăşuraţi policele în jurul coapsei pentru a forma un suport. Presaţi fiecare punct de la cel de-al doilea, până la cel de-al zecelea inclusiv, timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori. Repetaţi acelaşi tratament şi pe punctele 2-10 de pe partea posterioară femurală a piciorului drept.

7. Regiunea patellară

Regiunea patellară cu punctele SHIATSU aflate aici

Ridicaţi genunchiul stâng de pe podea. Cu policele ambelor mâini presaţi fiecare cele 3 puncte din josul spatelui genunchiului şi fiecare cele 3 puncte de deasupra spatelui genunchiului, timp de 3 secunde. Tratamentul se repetă de 3 ori. În acest timp, ţineţi celelalte 4 degete ale ambelor mâini împrejurul genunchiului, pentru a forma un suport. Atunci când se efectuează tratamentul pe partea de sus, dar şi când se efectuează cel pe partea de jos, primele puncte masate vor fi cele din exterior. Repetaţi tratamentul în spatele genunchiului drept.

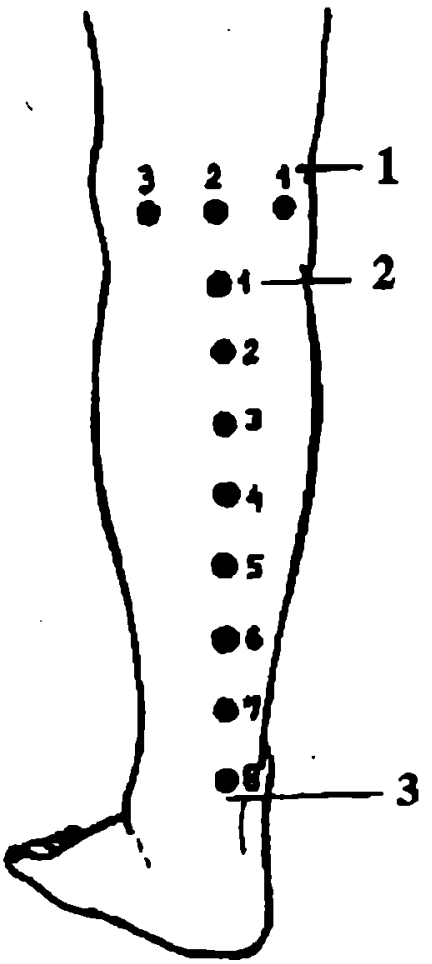


8. Fosa popiiteală

Ţinând genunchiul stâng în aceeaşi poziţie ca la tratamentul aplicat în regiunea patellară, presaţi cu degetele index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini pe rând, cele 3 puncte aflate pe fosa poplitee, mutându-le de la exterior spre interior. În acest timp, policele ambelor mâini înconjoară genunchiul pentru a forma un suport. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori. Apoi aplicaţi acelaşi tratament şi pe fosa poplitee a piciorului drept.

1 = fosa poplitee
2 = regiunea (zona) posterioară crurală
3 = tendonul lui Achille

Punctele pentru tratamentul SHIATSU aflate pe fosa poplitee şi pe zona posterioară crurală



9. Regiunea posterioară crurală

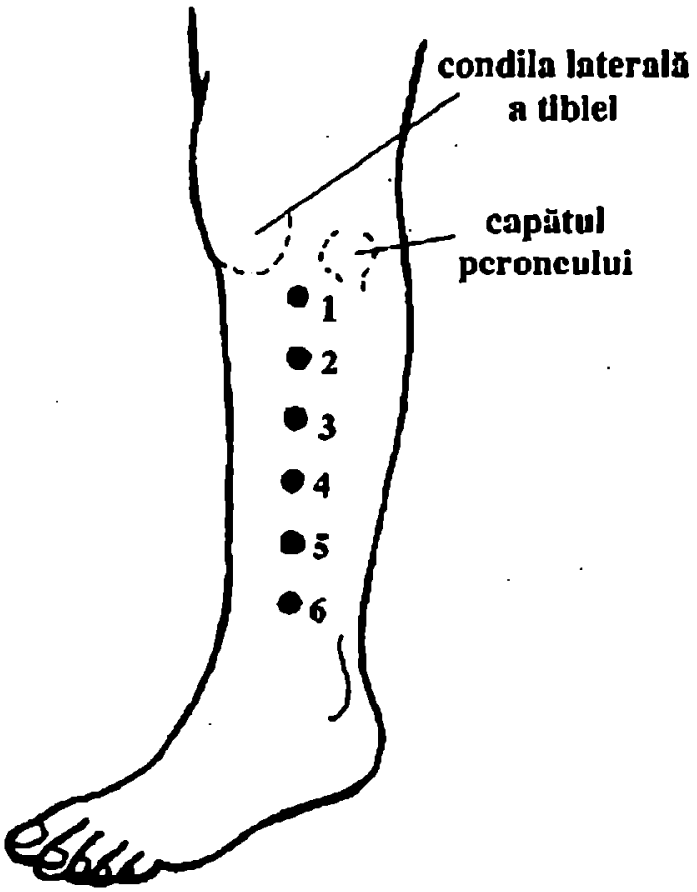
Primul dintre cele 8 puncte ale regiunii posterioare crurală este localizat imediat sub cel de-al doilea punct al fosei poplitee, iar restul de 7 puncte sunt aliniate în jos, pe mijlocul muşchiului gastrocnemius, spre tendonul lui Achille.

Presaţi fiecare punct cu degetele index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini, timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori. Policele, în acest timp, înfăşoară piciorul pentru a forma un suport. Punctele se presează astfel: întâi cele de la piciorul stâng, apoi cele de la piciorul drept.

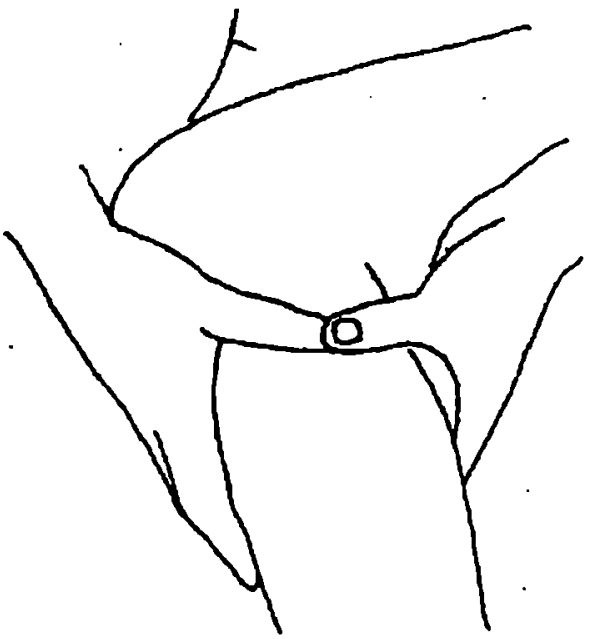
10. Regiunea laterală crurală

Culcaţi piciorul stâng, cu genunchiul uşor indoit peste cel drept. Primul dintre cele 6 puncte care se vor trata prin metode ***shiatsu****, se află chiar sub condila laterală a tibiei. Presaţi solid, timp de 5 secunde, cu policele drept acoperit de cel stâng; celelalte 4 degete al ambelor mâini înfăşoară piciorul pentru a forma un suport. Trataţi pe rând toate punctele, care sunt aliniate în jos, între tibia şi peroneu, timp de 3 secunde fiecare şi repetaţi tratamentul de 3 ori. Apoi aplicaţi acelaşi tratament şi punctelor aflate pe piciorul drept.*

Punctele SHIATSU
aflate pe regiunea laterală crurală



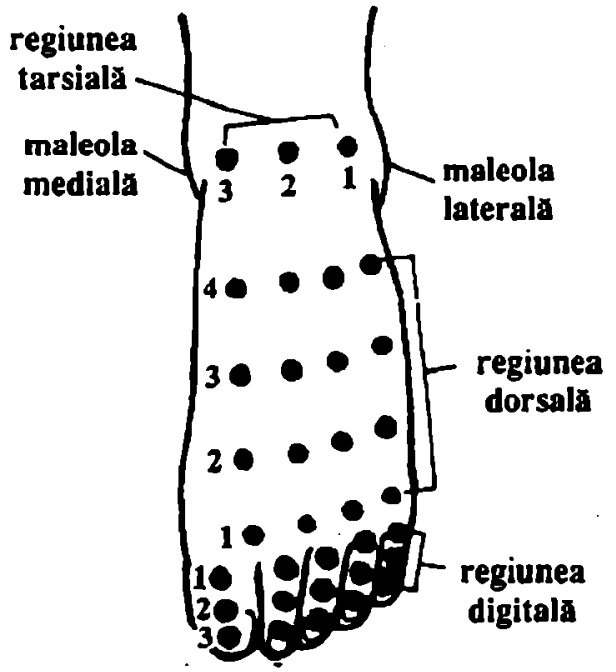
Modul în care se execută presarea SHIATSU a punctelor regiunii laterale crurale



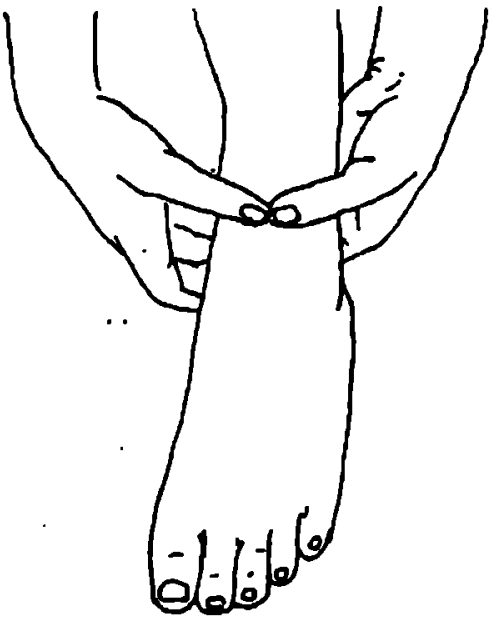
11. Regiunea tarsiană

Ridicaţi genunchiul stâng şi trageţi piciorul spre trunchi; trataţi cele 3 puncte ale regiunii tarsiene dinspre gleznă spre interiorul piciorului, astfel: ambele police presează fiecare punct timp de 3 secunde, iar celelalte degete înconjoară piciorul pentru a forma un suport. Tratamentul se repetă de 3 ori. La fel se tratează, după aceea, şi piciorul drept.

Punctele SHIATSU aflate în regiunile tarsială, dorsală şi digitală



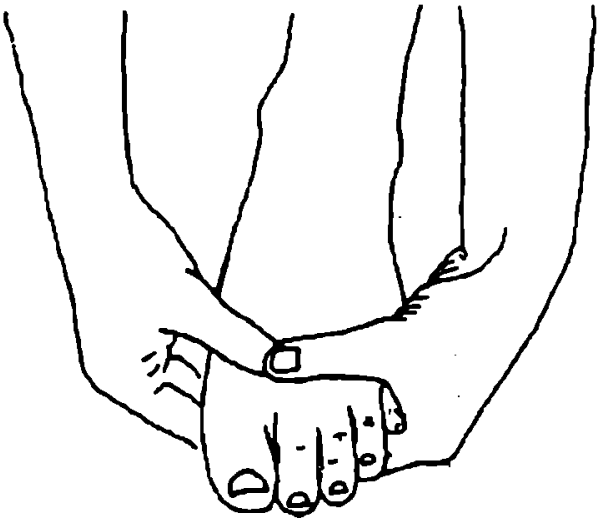
Modul de presare a punctelor SHIATSU aflate în regiunea tarsială



12. Regiunea dorsală a labei piciorului (Regiunea interosoasă metatarsiană)

Aplicând tehnica de presare ca şi la regiunea tarsiană, presaţi cu ambele police, acoperind întreaga regiune interosoasă metatarsiană începând cu spaţiul de la baza dintre primul şi cel de-al doilea deget, şi mergând spre cel de-al 5 lea deget, timp de 3 secunde fiecare dintre cele 4 puncte aflate în regiunea imediat de deasupra degetelor. După ce se presează cele 4 puncte de pe primul şir, se presează pe rând punctele aflate pe cel de-al

Modul de presare a punctelor SHIATSU aflate în regiunea dorsală



doilea, al treilea şi al patrulea şir, fiecare şir având câte 4 puncte. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde şi terapia este performantă de la o singură presare. Apoi se aplică acelaşi tratament pe piciorul drept.

13. Regiunea degetelor

Ţineţi glezna stângă în sus, cu mâna stângă; cu policele şi indexul mâinii drepte presaţi pe rând cele 3 puncte ale fiecărui deget ale piciorului drept, astfel: se începe cu policele (piciorului drept) şi se presează întâi punctul de pe falanga proximală, apoi punctul de pe cea mijlocie şi în sfârşit cel de pe falanga distală. Se procedează în acelaşi fel cu toate cele 5 degete, în ordine, până la cel mic. Presarea durează timp de 3 secunde pentru fiecare punct, dar la presarea punctelor de pe falangele distale se va efectua şi câte o tracţiune. Tratamentul este performant o singură dată. În acelaşi fel se va efectua şi tratamentul piciorului drept.

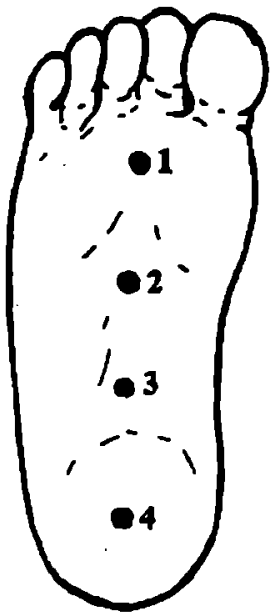
Modul de presare a punctelor SHIATSU aflate în regiunea digitală

14. Regiunea tălpii

Îndoiţi genunchiul stâng şi lăsaţi-l în jos, răsucind talpa spre piciorul drept. Primul dintre cele 4 puncte ale regiunii tălpii este plasat uşor în furculiţa formată între degetele al doilea şi al treilea. Al doilea punct se află în bolta tălpii, iar cel de-al patrulea punct se află în mijlocul călcâiului. Cu policele mâinii drepte, având pe cel stâng plasat deasupra lui -se presează fiecare punct în parte, timp de 3 secunde. Tratamentul se repetă de 3 ori. Celelalte 4 degete ale ambelor mâini înconjoară laba piciorului pentru a forma un suport. Completaţi tratamentul presând cel de-al treilea punct timp de 5 secunde, de trei ori; presarea se face tot cu policele ambelor mâini, cel drept fiind acoperit de cel stâng. (această tehnică este necesară pentru a asigura o presiune sporită). Se procedează la fel şi pe talpa piciorului drept.

Pasele de tip **shiatsu** aplicate pe liniile şi punctele membrelor inferioare au o importanţă deosebită, mai ales dacă avem în vedere faptul

Punctele SHIATSU aflate în regiunea tălpilor



Modul în care se efectuează presarea punctelor SHIATSU aflate în regiunea tălpii

că pe suprafaţa picioarelor sunt aliniate multe dintre meridianele principale şi multe dintre meridianele tendino-musculare.

Atât energiile de tip **Yin** cât şi energiile de tip **Yang** pot circula mult mai liber dinspre zonele distale, calcaneu sau zonele tălpilor în sus, pe gambă, coapse, şolduri, abdomen, torace, membre, înspre cap, unele dintre ele străpungând plexurile energetice ale diferitelor organe, cum ar fi sexul, vezica, bila, ficatul. Aceste trasee, de multe ori sunt răspândite pe ariile care înconjoară membrele şi, de multe ori se suprapun sau creează linii tangente. Aşa că, aceste presiuni **shiatsu** (este caz general), pe lângă stimulul şi aportul **pranic** venit din extremităţile degetelor, creează „o trezire", „o încunoştiinţare", practic o conştientizare a **Nadis**-elor şi a **Bindhus**-urilor, punctelor aflate pe ele, **conştientizare** ce duce la o perfectă **funcţiune energetică**, deci şi la eliminarea bolilor.

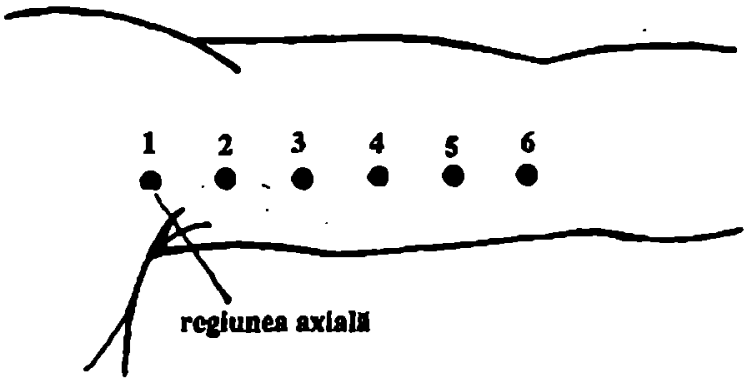
BRAŢE

1. Regiunea axială

Ridicaţi braţul stâng, introducând palma înspre interior. Plasaţi degetele index, mijlociu şi inelar ale mâinii drepte pe axila stângă, în făgăşul deltopectoral, ţinând policele înspre palme. Presaţi cu buricele degetelor acest punct, timp de 5 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori;

presiunea este direcţionată spre regiunea scapulară. Repetaţi acelaşi tratament şi axilei drepte.

Punctele SHIATSU aflate în regiunea mediană, brahială şi în cea axială



Modul în care se execută presarea punctelor SHIATSU în regiunile:

(a) - axială şi (b) - mediană brahială

2. Regiunea mediană brahială

Cele 6 puncte ale regiunii brahiale se află, în linie dreaptă, de la axilă la fosa cubitală. Mâna se ţine în aceeaşi poziţie ca în cazul tratamentului regiunii axiale.

Tratamentul se efectuează întâi pe mâna stângă, astfel: cu policele mâinii drepte întors uşor spre axilă, şi celelalte 4 degete înconjurând braţul pe deasupra pentru a forma un suport, presaţi fiecare dintre cele 6 puncte, timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori. Acelaşi tratament va fi aplicat şi regiunii mediane brahiale a mâinii drepte.

3. Fosa cubitală

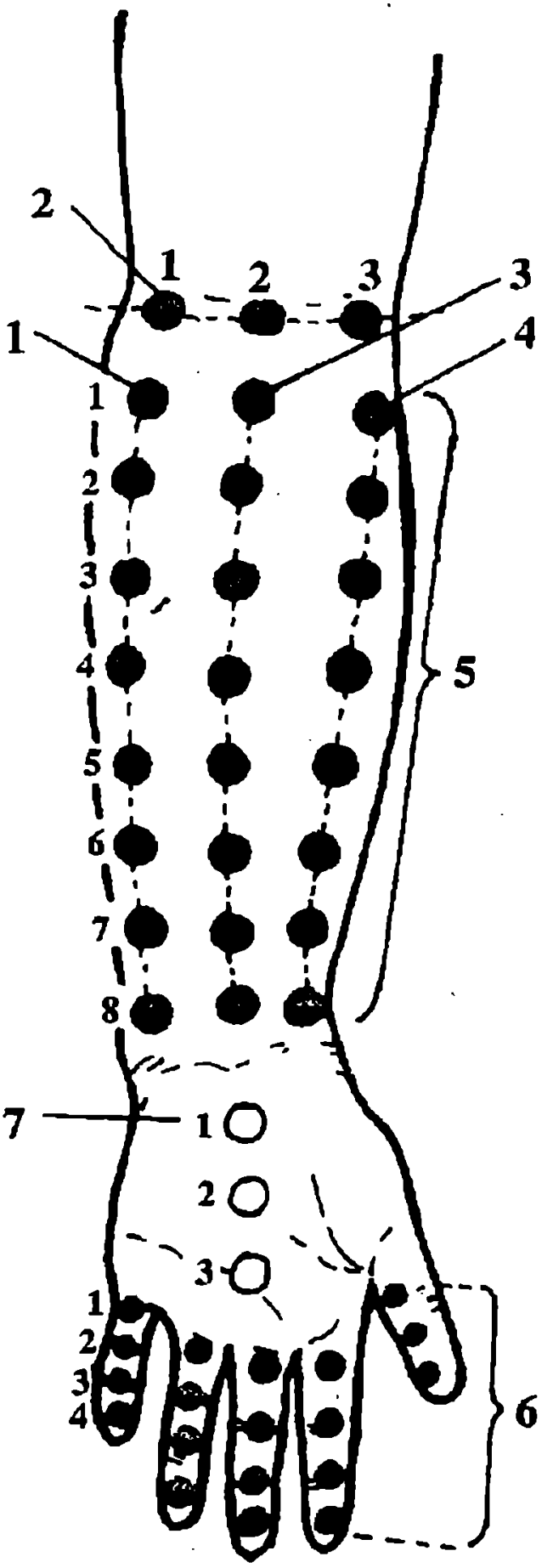
În interiorul fosei cubitale se află 3 puncte, în linie dreaptă, care vor fi presate cu policele. Mâinile vor fi ţinute în aceeaşi poziţie ca în cele

două cazuri anterioare şi se începe tratamentul mâinii stângi, efectuat cu policele mâinii drepte, celelalte 4 degete, înconjurând cotul pentru a forma un suport. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde şi tratamentul se repetă de trei ori. Primul punct care se presează este cel din interiorul mâinii.

La fel se procedează şi la presarea punctelor mâinii drepte.

4. Regiunea mediană a antebraţului

Se execută presarea pe antebraţul stâng, cu policele mâinii drepte, în timp ce celelalte 4 degete înconjoară antebraţul pentru a forma un suport. Mâna va fi poziţionată ca atunci când se face presarea regiunii axiale. De-a lungul antebraţului sunt 3 şiruri cu câte 8 puncte fiecare aliniate pe verti-



Punctele SHIATSU aflate în regiunile: fosa cubitală, mediană a antebraţului, palmară şi digitală

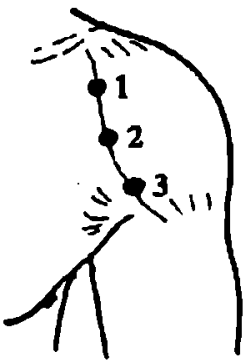
1 = partea scobiturii cotului
2 = fosa cubitală
3 = linia mediană
4 = partea radială
5 = regiunea mediană a antebraţului
6 = regiunea digitală
7 = regiunea palmară

cală, de la fosa cubitală până la încheietura palmei. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde, iar terapia este performantă (eficace, completă), o singură dată. Acelaşi tratament se repetă pe antebraţul drept.

5. Şanţul deltopectoral

În acest loc se află 3 puncte plasate pe o traiectorie diagonală, uşor curbă. Cu policele mâinii drepte, ţinut în sus şi cu celelalte 4 degete înfăşurate în jurul părţii exterioare a braţului, presaţi fiecare punct timp de 3 secunde. Repetaţi tratamentul de 3 ori. Aplicaţi acest tratament şi braţului drept.

Punctele SHIATSU aflate în şanţul deltopectoral

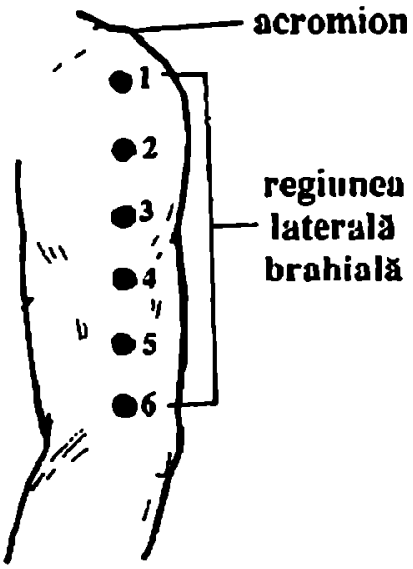


Modul de presare a punctelor aflate în şanţul deltopectoral

6. Regiunea laterală brahială

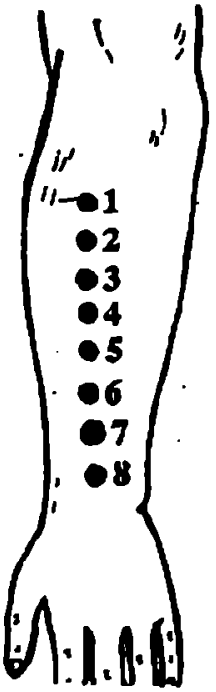
Întoarceţi braţul stâng astfel încât palma să vină înspre interior. Cele 6 puncte care se presează în această zonă sunt localizate de-a lungul centrului muşchiului deltoid, de la acromion, la încheietura cotului. Ţinând policele drept în jurul braţului stâng pentru a forma un suport, presaţi cele 6 puncte cu degetele: index, mijlociu şi inelar ale mâinii drepte, timp de 3 secunde şi repetaţi tratamentul de 3 ori. Apoi efectuaţi acelaşi tratament cu mâna stângă, pe braţul drept.

Punctele SHIATSU din regiunea laterală brahială



7. Regiunea laterală a antebraţului

Punctele SHIATSU din regiunea laterală antebrahială

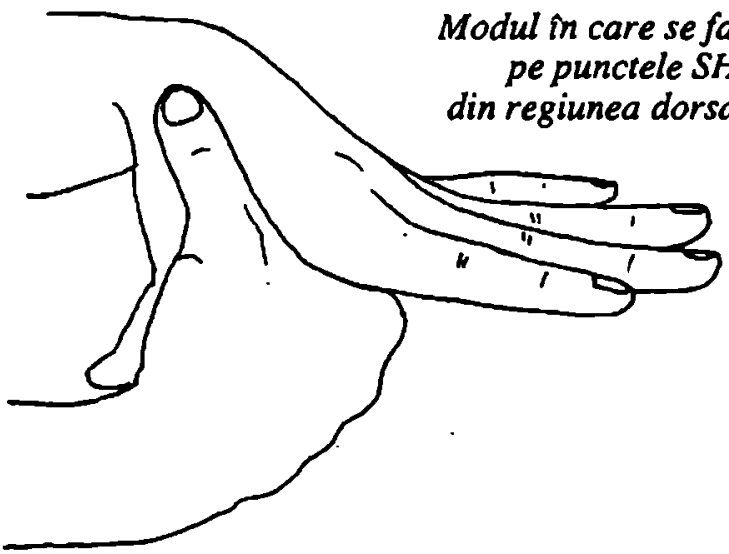


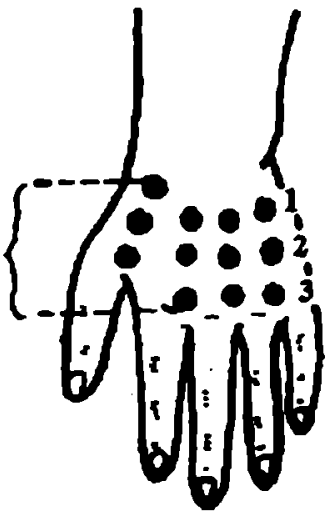
Tratamentul se începe la mâna stângă şi se efectuează cu cea dreaptă; apoi se face acelaşi tip de tratament şi la mâna dreaptă, presarea fiind făcută cu mâna stângă. Cele 8 puncte care trebuie presate se înşiruiesc imediat de sub cot, până la încheietura palmei, în regiunea laterală a antebraţului. Ţineţi mâna îndoită de la cot, cu antebraţul în faţa pieptului. Cu policele mâinii drepte se presează pe rând fiecare dintre cele 8 puncte, în timp ce celelalte degete înconjoară antebraţul, formând un suport. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde şi tratamentul se repetă de 3 ori.

8. Regiunea dorsală a mâinii

Punctele interosoase ale părţii dorsale a mâinii sunt localizate între oase şi se înşiruiesc 3 puncte pe fiecare şanţ; presarea se face dinspre încheietura mâinii spre degete, pe rând, pe fiecare punct, începând cu şirul dintre index şi police. Presarea se face cu policele mâinii drepte (pentru regiunea dorsală a mâinii stângi), în timp ce celelalte 4 degete sunt ţinute în dreptul palmei stângi, pentru a forma un suport. Se presează timp de 3 secunde fiecare punct şi este suficientă câte o singură presare.

Modul în care se face presarea pe punctele SHIATSU din regiunea dorsală a mâinii

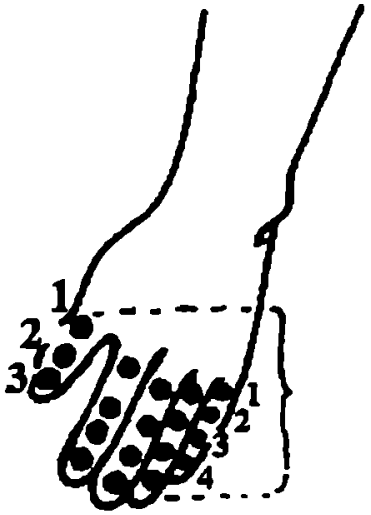




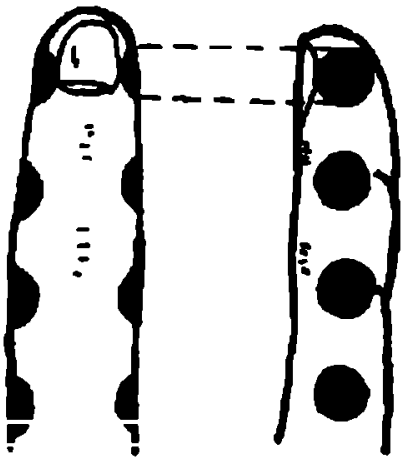
9. Regiunea degetelor

Pe police există 3 puncte aliniate pe fiecare falangă; ele se vor presa în următoarea ordine: cel de pe falanga proximală, apoi punctul de pe falanga de la mijloc şi în sfârşit cel de pe falanga distală. Pentru presarea policelui mâinii stângi se procedează astfel: policele şi indexul mâinii drepte, presează simultan fiecare punct al degetului, atât pe partea dorsală, cât şi pe cea palmară, timp de 3 secunde. În aceeaşi manieră se va aplica presarea şi pe celelalte degete, dar pe acelea (index, mijlociu, inelar şi mic) se află câte 4 puncte.

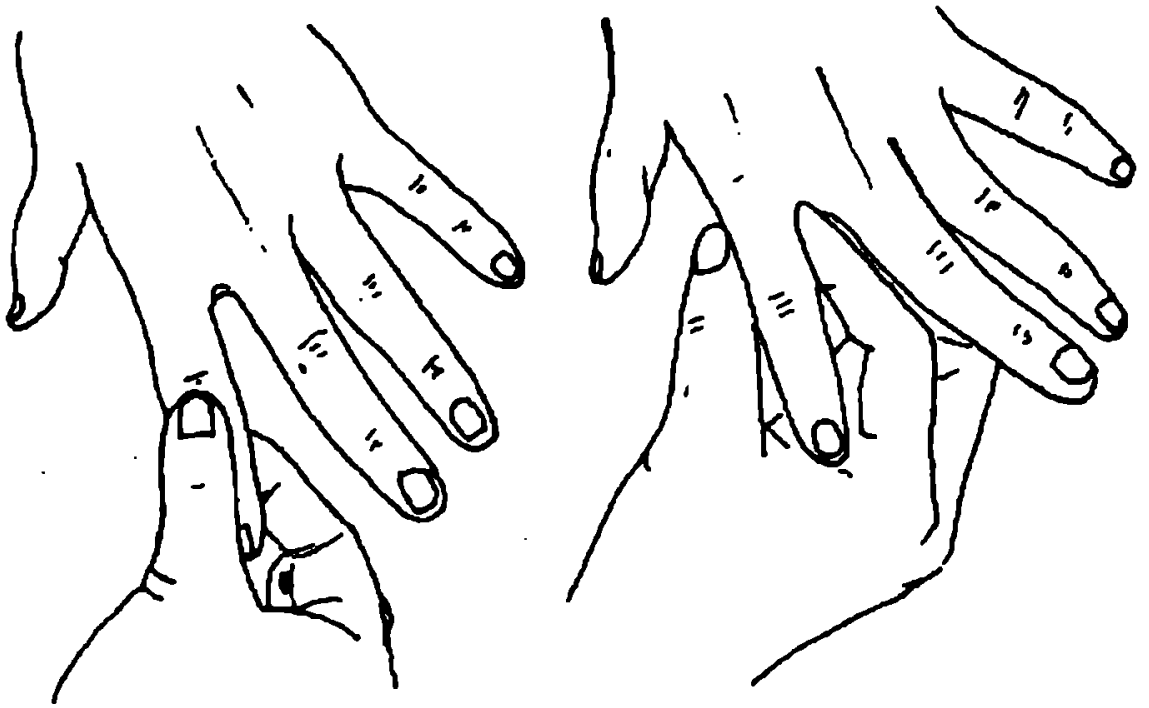
Punctele SHIATSU din regiunea dorsală a degetelor



Punctele SHIATSU din regiunea degetelor



Modul în care se face presarea pe punctele SHIATSU ale regiunii digitale



Când se tratează punctul de pe falanga distală se va efectua odată cu presiunea şi tragerea de degete, ţinându-le un oarecare timp uşor trase.

Acelaşi tip de tratament se efectuează şi pe lateralele degetelor.

După ce se aplică tratamentul pe regiunea degetelor mâinii stângi, se va aplica şi pe cea a mâinii drepte.

10. Regiunea palmară

Sunt 3 puncte pe care se efectuează presiunea, pe linia mediană a mijlocului palmei: primul este în podul palmei, al doilea se află în mijlocul palmei şi al treilea, la baza degetului mijlociu.

La palma stângă se presează cu degetele mâinii drepte, astfel: presiunea propriu-zisă se efectuează cu policele, în timp ce celelalte 4 degete formează un suport, sprijinind faţa palmei.

Tratamentul se aplică timp de 3 secunde pentru fiecare punct, de 3 ori.

Modul în care se face presarea pe punctele SHIATSU din regiunea palmară

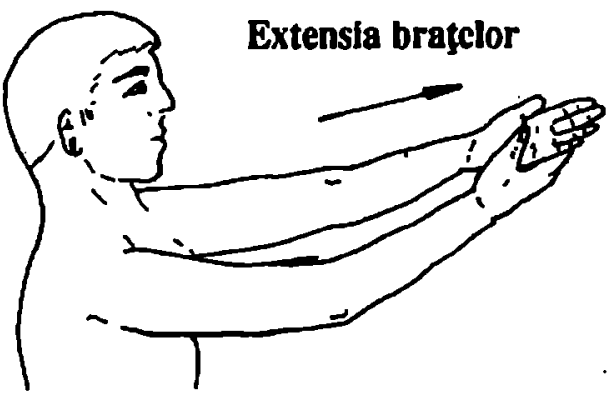
Acelaşi tratament se aplică, apoi, mâinii drepte.

11. Extensia braţelor

Întindeţi braţele în faţă, la nivelul umerilor, cu palmele una în faţa celeilalte.

Plasaţi policele mâinii drepte în centrul palmei stângi şi înfăşuraţi palma (pe sub muchia palmei), cu celelalte 4 degete. Apoi trageţi de braţ timp de 5 secunde şi repetaţi de 3 ori, acest tratament.

Extensia braţelor



Acelaşi tratament se va efectua şi mâinii drepte.

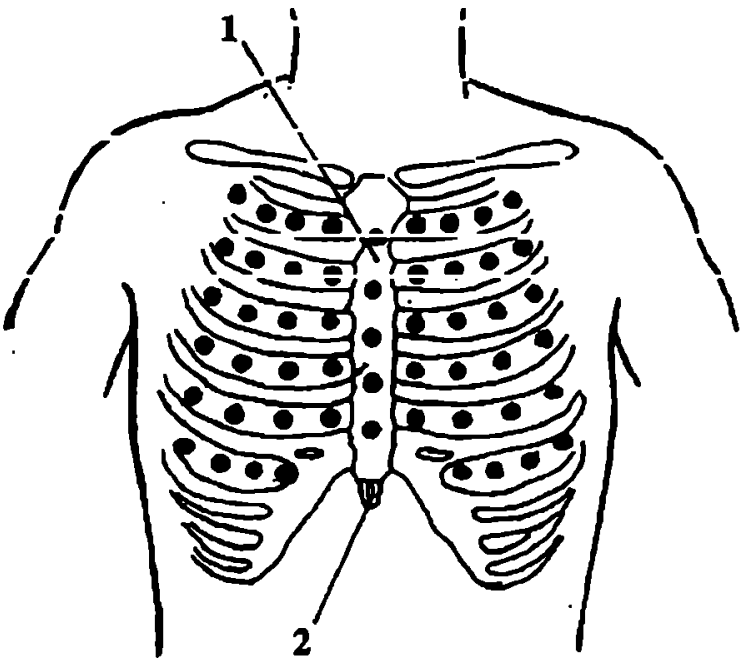
PIEPT

1. Regiunea intercostală

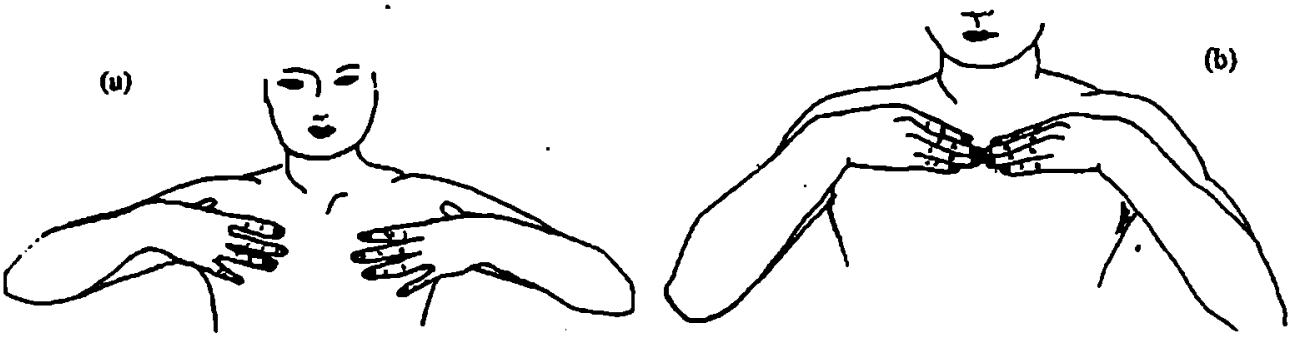
Tratamentul se face pentru muşchii pectorali şi pentru muşchii intercostali interiori şi exteriori.

Întindeţi coatele şi presaţi simultan pe partea dreaptă şi cea stângă cu degetele index, mijlociu şi inelar, desfăcute, ale fiecărei mâini. Fiecărui deget îi revin două coaste. Sunt 6 şiruri verticale cu puncte pe fiecare parte şi 4 rânduri cu puncte pe orizontală. Presarea se efectuează astfel: degetele desfăcute presează simultan punctele din partea superioară, de la şirurile aflate lângă stern, spre exterior; apoi degetele se mută şi presează în acelaşi fel partea inferioară a şirurilor cu puncte. Fiecare punct se presează timp de 3 secunde şi este perfomantă presarea într-o singură repriză.

Punctele SHIATSU din regiunile intercostală şi sternală



Modul în care se face presarea pe punctele SHIATSU ale regiunilor: (a) - intercostală şi (b) - sternală



2. Regiunea sternului

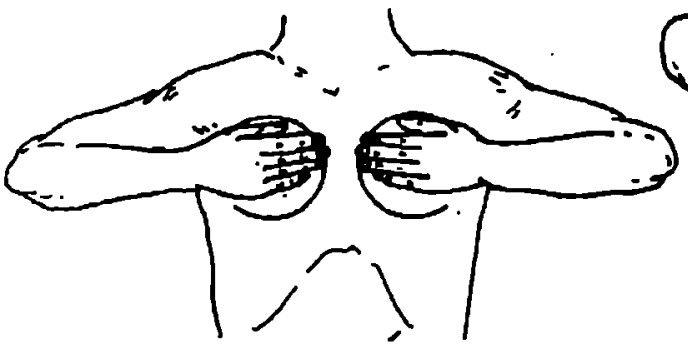
Cele 5 puncte sternale încep de la vârful sternului şi se extind în jos, în linie dreaptă verticală, spre procesul xiphoid.

Folosind degetele index, mijlociu şi inelar ale fiecărei mâini, unde vârfurile degetelor mijlocii se unesc, se presează timp de 3 secunde fiecare punct. Este suficientă o singură presare pe fiecare punct. Atenţiune: să nu se preseze procesul xiphoid.

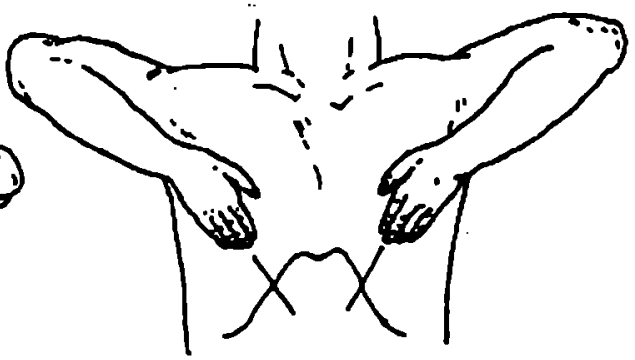
3. Presarea circulară cu palma pe regiunea pectorală

Cu toate cele 5 degete unite, se face masaj circular simultan, cu ambele mâini, atât pe partea dreaptă, cât şi pe cea stângă; rotaţia durează 5 secunde. Când se ajunge cu mâinile la poziţia iniţială (de pornire), puneţi palmele, tot cu degetele unite, cu vârfurile în jos, direcţionate înspre diafragm şi alunecaţi-le rapid în jos, pe piept. Această mişcare se efectuează de 2 ori. Se exhalează brusc, sincronizând cu ritmul rapid al mişcării în jos.

Presarea circulară cu palmele



Presarea prin alunecare cu palmele



Este cazul să se înţeleagă de către cititori, că nu numai muşchii exteriori beneficiază de aceste pase, ci şi structurile fizice intratoracice (plămâni, inimă, esofag, trahee, glanda thimus) **chakra Anahata** plus diafragmul.

ABDOMEN

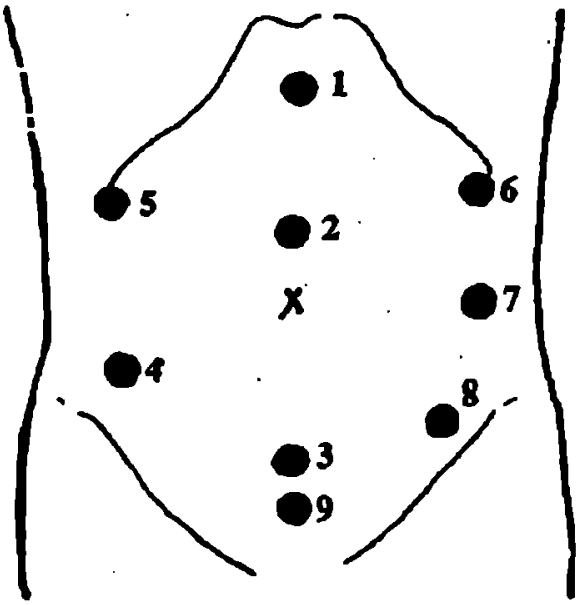
1. Presarea în serie, cu palma

Primul punct din această serie, pe care se face masajul **shiatsu** este localizat pe diafragm, în fosa epigastrică. Punctele 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 şi 9

sunt situate în linie lin descendentă, spre regiunea pubiană, urcând spre abdomen şi în cruce, apoi descendând pe partea stângă a abdomenului.

Presarea se face cu ambele palme, ţinându-le dreapta sub stânga şi durează 3 secunde pentru fiecare punct. Tratamentul se repetă de 3 ori. (pentru fiecare punct). Punctul 1 se află pe stomac, 2, pe intestinul subţire, 3 este pe vezica urinară, punctul 4 pe cecum, punctul 5 pe ficat, 6 pe splină, 7 pe colonul descendent, punctul 8 pe colonul signoid şi 9 pe rect.

Presarea cu palma a celor nouă puncte poziţionate în serie, pe regiunea abdominală



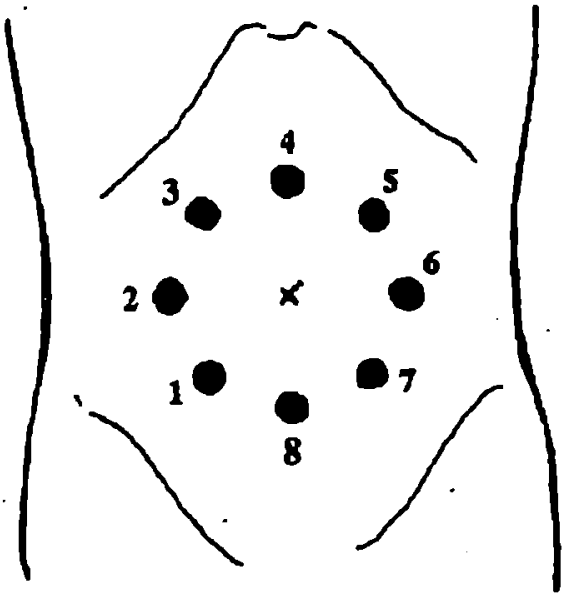
Înaintea fiecărei aplicări de presare, inhalaţi adânc, apoi sporiţi gradat presarea, cu calm, penetrând adânc efectul. Exhalarea se sincronizează cu aplicarea de presiuni cu palmele suprapuse. Când rigiditatea se diminuează în zona abdominală, aceste puncte pot fi tratate cu degetele index, mijlociu şi inelar ale fiecărei mâini, prin metoda de atingere.

2. Regiunea intestinului subţire

Punctele de tratament ale acestei regiuni sunt localizate circular, în jurul ombilicului. Primul punct se află diagonal, în partea dreaptă faţă de ombilic şi restul se află în sensul acelor de ceasornic.

Presarea se face pe fiecare punct în parte, prin atingere, timp de 3 secunde, cu degetele index, mijlociu şi inelar ale ambelor mâini. Tratamentul se repetă de 3 ori.

Punctele SHIATSU care se presează pentru tratarea intestinului subţire



3. Regiunea ascendentă şi descendentă a colonului

Plasaţi palma dreaptă, cu degetele lipite, pe ombilic, iar peste ea puneţi palma stângă, tot cu degetele lipite, dar cu vârfurile degetelor orientate în partea opusă.

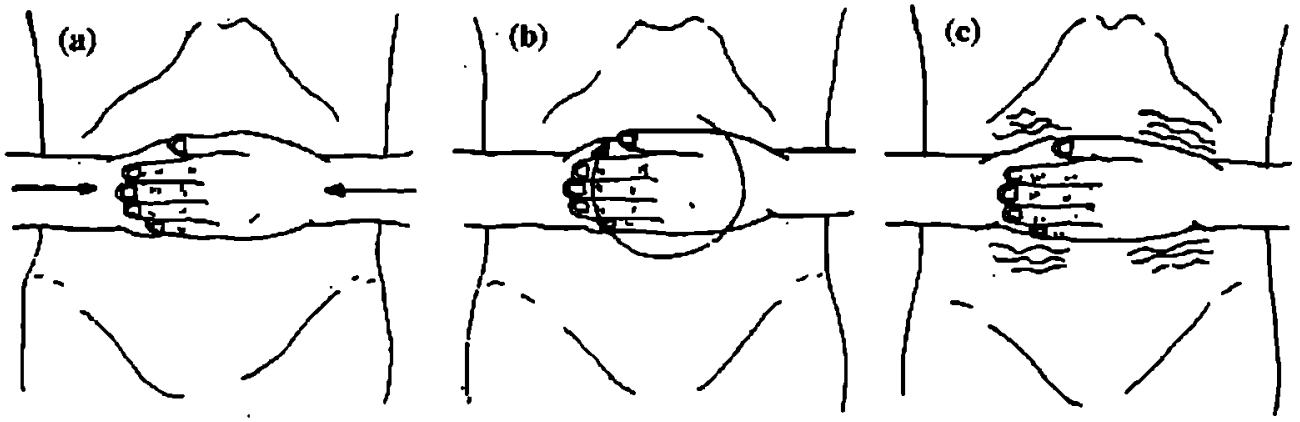
La început, cu vârfurile degetelor mâinii drepte trageţi colonul descendent în direcţia ombilicului; după ce trageţi cât puteţi de tare, eliberaţi şi, cu încheietura mâinii împingeţi colonul ascendent înspre ombilic. Repetaţi aceste împingeri şi trageri de 10 ori.

Apoi lăsaţi palmele în aceeaşi poziţie şi efectuaţi 10 mişcări circulare (dinspre partea stângă spre dreapta) şi în final executaţi penetrări vibratorii blânde, timp de 10 secunde.

Tehnica aceasta are drept scop dirijarea şi repartizarea armonioasă a **prana**-elor care animă fiziologia organelor intraabdominale, dar de această dată, în modul cel mai cuprinzător, asigurând o ritmicitate şi legătur funcţională între stomac, ficat, bilă, pancreas, splină, intestin gros, subţire, de aşa manieră ca funcţiunile lor să fie perfect corelate evitându-se în acest fel stările de indigestie, sau disfuncţii, care să dea naştere unor complicaţii digestive, constipaţii, diare sau boli propriu- zise ale acestor organe (gastrite, enterocolite, hepatite, pancreatite etc.).

Presarea cu palma a regiunii ascendentă şi descendentă a colonului

(a) - presarea prin mişcare orizontală (b) - presarea circulară (c) - presarea vibratorie



CONSIDERAŢII GENERALE

Am văzut cum la membrele inferioare sunt eliberaţi prin pasele **shiatsu** (chiar dacă sunt uşoare apăsări, ele conţin şi transmiteri de energie) curenţi care străbat diferitele meridiane, diferitele trasee ale energiei eterico-fluidice. Pe lângă această deblocare a acestor energii, prin apăsările-pase de **tip shiatsu** se mai produc şi nişte stimulări locale ale unor puncte aflate în strânsă legătură cu diferitele organe interne din corp, sau cu diferitele structuri fine (plexuri nervoase, glande cu secreţie internă, organe sau căi limfatice). Aceste stimulări au o consecinţă terapeutică deosebit de favorabilă fie asupra organelor cu care se află în conectare eterică, fie asupra debitului de energie fie **Yin** sau **Yang**, fie benefică sau malefică. Astfel, atât energiile benefice cât şi cele malefice încep să-şi urmeze cursul lor firesc, unele acumulându-se în trofismul organismului, altele eliminându-se pe căile exhalării energetice a noxelor.

Organele conştientizate prin apăsările pe aceste puncte încep să-şi reia activitatea normală, căci curenţii de **Yin** şi **Yang** parvin celulelor pentru a produce echilibrul energiei **Chi.** Astfel celulele moarte şi toxinele sunt excretate, în locul lor luând naştere celule noi apte de viaţă.

Încă o acţiune trebuie neapărat semnalată: este vorba despre fenomenul de transfer **al energiei pranice** transfer efectuat în momentul apăsării cu buricul degetului a **punctului shiatsu.** Din extremităţile tuturor degetelor scapă emisii fluidice, formând o coronă **pranică** uşor sesizată de către maeştrii senzitivi (clarvizionari). În clipa apăsării, atât datorită efortului muscular, cât mai ales efortului de gândire, aceste emisii se înteţesc, ele putând fi totodată şi foarte uşor dirijabile; punctul respectiv, primeşte deci, această energie, o energie, deci suplimentară, care pătrunde pe **nadi** (meridian), stimulând cu multă putere zona de reflex.

Este de dorit să se respecte indicaţiile: de timp de apăsare şi de punct care trebuie activat. Nerespectarea acestor precizări ayurvedice face ca practica subtilă să nu mai fie atât de eficace.

O ultimă problemă constă în necesitatea de a nu defalca tratamentul, de a nu-l face pe porţiuni, ci de a-l executa în tot ansamblul său, aşa cum a fost descris de către străvechi Rishis.

Vă dorim o cât mai luminoasă percepere a acestei minunate şi adevărate ştiinţe edenice!

4. KUATSU

(*kua* = viaţă; *tsu* = tehnică)

Metodă de origine chineză dezvoltată de către *Rishis* japonezi. Eficace în cazuri de înec, pierderi ale cunoştinţei datorită unor lovituri periculoase, ameţeli cu leşinuri, opriri accidentale ale inimii, spânzurări. Tehnicile se duc la îndeplinire prin presiuni aplicate anumitor zone cu ajutorul pumnului, a palmei, genunchiului, cotului, călcâiului, degetelor, muchiei palmelor; în unele situaţii chiar şi cu ajutorul dinţilor (unii neavând forţa de a strânge, spre exemplu, *punctul inimii*, cu degetele îl stimulează printr-o muşcătură controlată foarte atent!) şi, în fine *masaje*, sau *loviri* măiestrite!...

Poziţia „a" din figura de pe pagina 164 redă modul de descleştare a gurii, în caz de sincopă (oprirea momentană a inimii) cu pierderea cunoştinţei. Unii autori recomandă ciupirea obrajilor înaintea aplicării manevrei de descleştare a gurii. Cel care acordă *intervenţia Kuatsu*, după descleştarea fălcilor accidentatului va privi atent pentru a repera şanţul existent între gingie şi buza superioară. Va apăsa cu insistenţă, în acest şanţ, cu unghia degetului arătător (indexul).

Poziţia „b" din figura de pe pagina 164 ne arată cum trebuie luat un înecat pe spinare pentru a se facilita evacuarea apei pătrunsă în cavitatea sa pulmonară înecatul se poate aşeza cu abdomenul pe un postament de înălţime corespunzătoare cum ar fi un buştean, zid, stâncă, o capră de lemn improvizată la repezeală scaun înalt, masă etc., de aşa-natură încât capul să îi atârne iar spatele să îi poată fi lovit cu palma pentru trezirea alveolelor pulmonare, la viaţă, deci pentru evacuarea totală a apei din plămâni. După eliminarea apei, accidentatul se întinde cu faţa în sus, cu picioarele întinse şi i se face rotirea braţelor.]n cazul în care manevrele descrise nu îşi arată eficacitatea imediată, victima va fi repede aşezată pe şezut, i se va apleca capul în faţă şi în timp ce i se va propti cu o mână pieptul, cu cealaltă i se vor aplica lovituri repezi, agile, pe coloană, insistându-se pe porţiunea pulmonară. Victima, odată adusă la viaţă, trebuie ajutată să efectueze primii paşi, iar în timpul acestor mişcări, în continuare trebuie să fie bătută blând pe spate. Şi această *intervenţie Kuatsu*, precum şi celelalte, se pare că îşi au izvorul în *şamanismul* străvechi tibetan, şamanii, în astfel de situaţii vorbesc poruncitor cu *spiritul* înecatului ordonându-i să revină în *corpul fizic*, apoi, neîncetând manevrele *Kuatsu* îi dojeneşte *Spiritul* aducându-i aminte de datoriile pe

care le are de îndeplinit în *corpul* acela *fizic, în această viaţă* şi chiar merge până acolo încât să îi atragă atenţia că va fi pedepsit de către divinitate dacă nu se întoarce. Aceste porunci şi aceste dojeniri sunt foarte eficace!

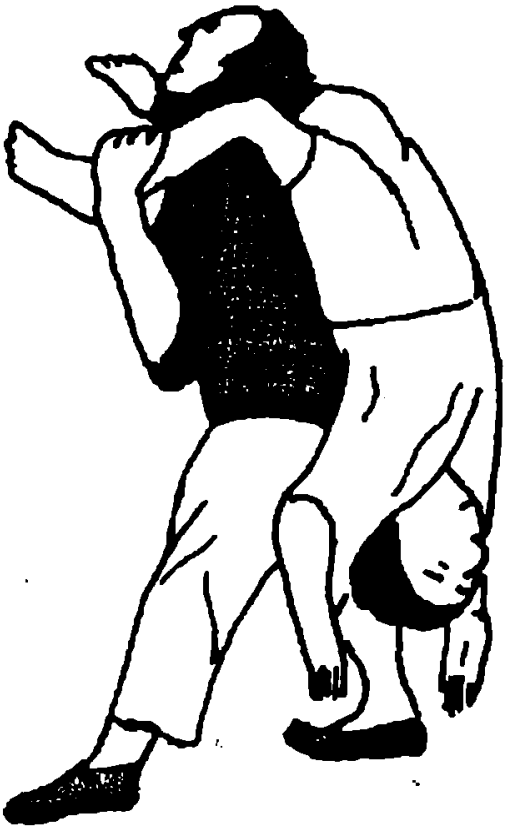
La poziţia „c" din figură se înfăţişează un accidentat care a suportat o lovitură violentă la testicule. După cum se ştie, urmările unor astfel de lovituri aplicate în acest loc pot fi fatale. *Practicianul Kuatsu* proptindu-şi vârful tălpii în plexul solar al accidentatului îi trezeşte la viaţă *creierul abdominal* (plexul solar) iar cu pumnul mâinii drepte îi aplică lovituri şocante în zona reflexologică a testiculului (şi a întregului aparat urogenital) adică în scobitura şi marginea internă a mijlocului tălpii. Prin această manevră se poate obţine revenirea la viaţă a unui astfel de accidentat, bineînţeles dacă testiculele nu au fost zdrobite, sau lezate ireversibil!

Poziţia „d" din figură înfăţişează nişte *puncte sensibile* asupra cărora *practicianul Kuatsu* acţionează prin masări şi percuţii delicate în caz de lovituri violente aplicate la gâtul sau la capul accidentatului.

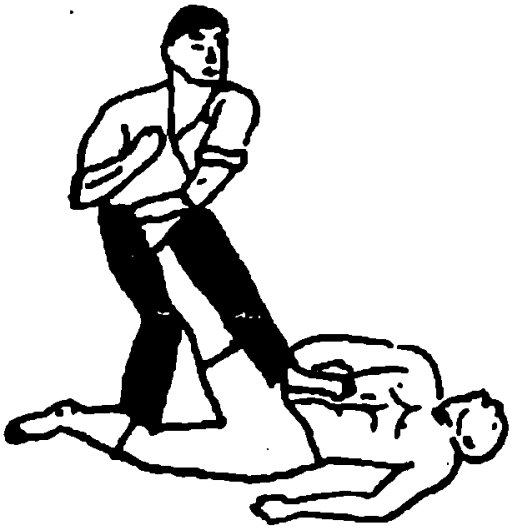
În cazul loviturilor aplicate la gât, *practicianul Kuatsu* va acţiona cu *percuţii delicate* în zona *punctului Dazhui* neevitând vertebra cervicală numărul şapte care marchează *Marea barieră yang*. Această vertebră se remarcă prin faptul că este cea mai proeminentă vertebră din această zonă (cervicală).

În cazul loviturilor aplicate la capul victimei, *practicianul Kuatsu* va efectua masaje delicate peste *punctele sensibile* ale ceafii şi ale tâmplei, *puncte* vizibile, în aceeaşi poză („d") a figurii. O *tehnică Kuatsu*, de această dată constând din *percuţii blânde*, care completează *intervenţia* de salvare a victimei lovite în zona capului, se efectuează asupra punctului din zona lombară indicat pe desenul din aceeaşi figură.

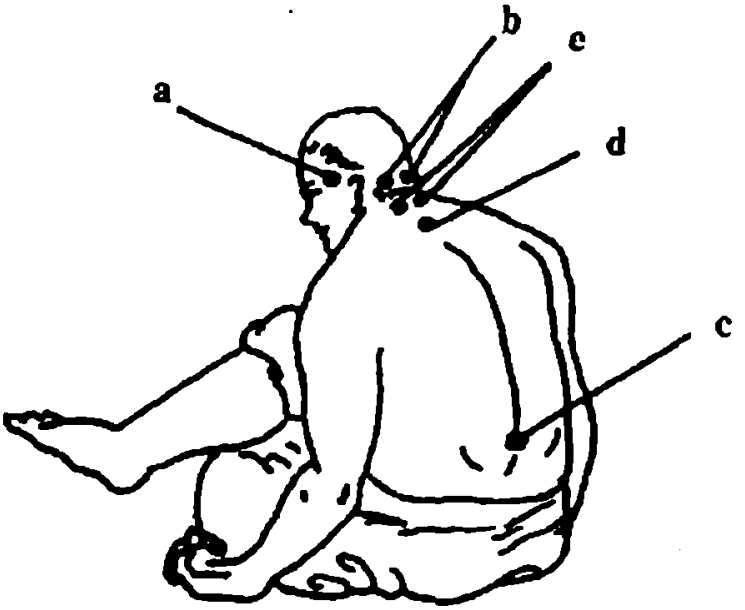
(a)



(b)



(c)



(d)

5. IRIDOLOGIE

Ochiul uman a fost recunoscut ca o veritabilă oglindă a organismului. Studiul iridologiei permite un diagnostic mult mai precis al bolilor.

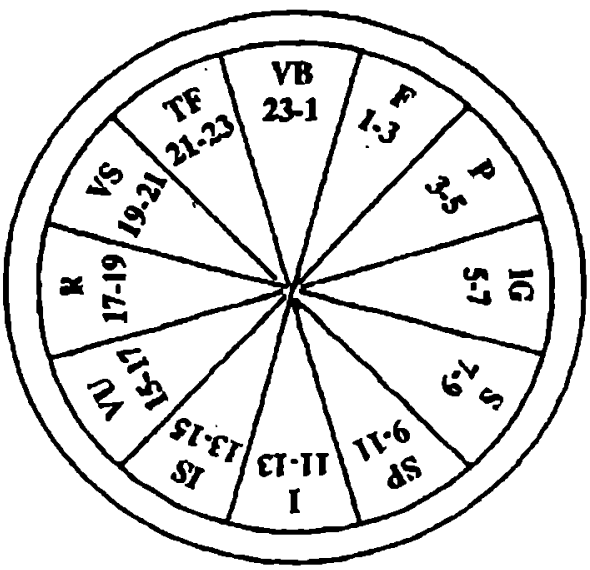
Irisul ochiului: reflexul individului

Ochii, organe foarte complexe, au rolul principal de a transmite senzaţii vizuale. Ochiul se comportă ca un veritabil aparat foto, retina fiind pelicula şi pupila obiectivul. Cercul colorat ce înconjoară pupila este irisul. Fiecare individ are un iris special. Individualitatea irisului este baza iridologiei — **Iridologie: oglinda corpului.**

Există un raport între viaţa organismului şi structura irisului. Coloraţia acestuia poate traduce tulburări şi maladii de care corpul poate fi atins.

Dacă se împarte irisul în sectoare, fiecare din aceste sectoare corespund unei părţi a corpului. Când o afecţiune atinge organismul într-un loc precis, ea se reflectă în partea irisului corespunzând acestui loc, printr-o alterare a culorii sale. Mai mult, alterarea irisului poate uneori preceda apariţia semnelor bolii înainte de începutul acesteia.

Meridianul	Natura meridianului	Orele de maximă activitate
P = plămân	yin	3 - 5
IG = intestin gros	yang	5 - 7
S = stomac	yang	7 - 9
SP = splină - pancreas	yin	9 - 11
I = inimă	yin	11 - 13
IS = intestin subţire	yang	13 - 15
VU = vezică urinară	yang	15 - 17
R = rinichi	yin	17 - 18
VS = vase - sex	yin	19 - 21
TF = trei focare	yang	21 - 23
VB = vezică biliară	yang	23 - 1
F = ficat	yin	1 - 3

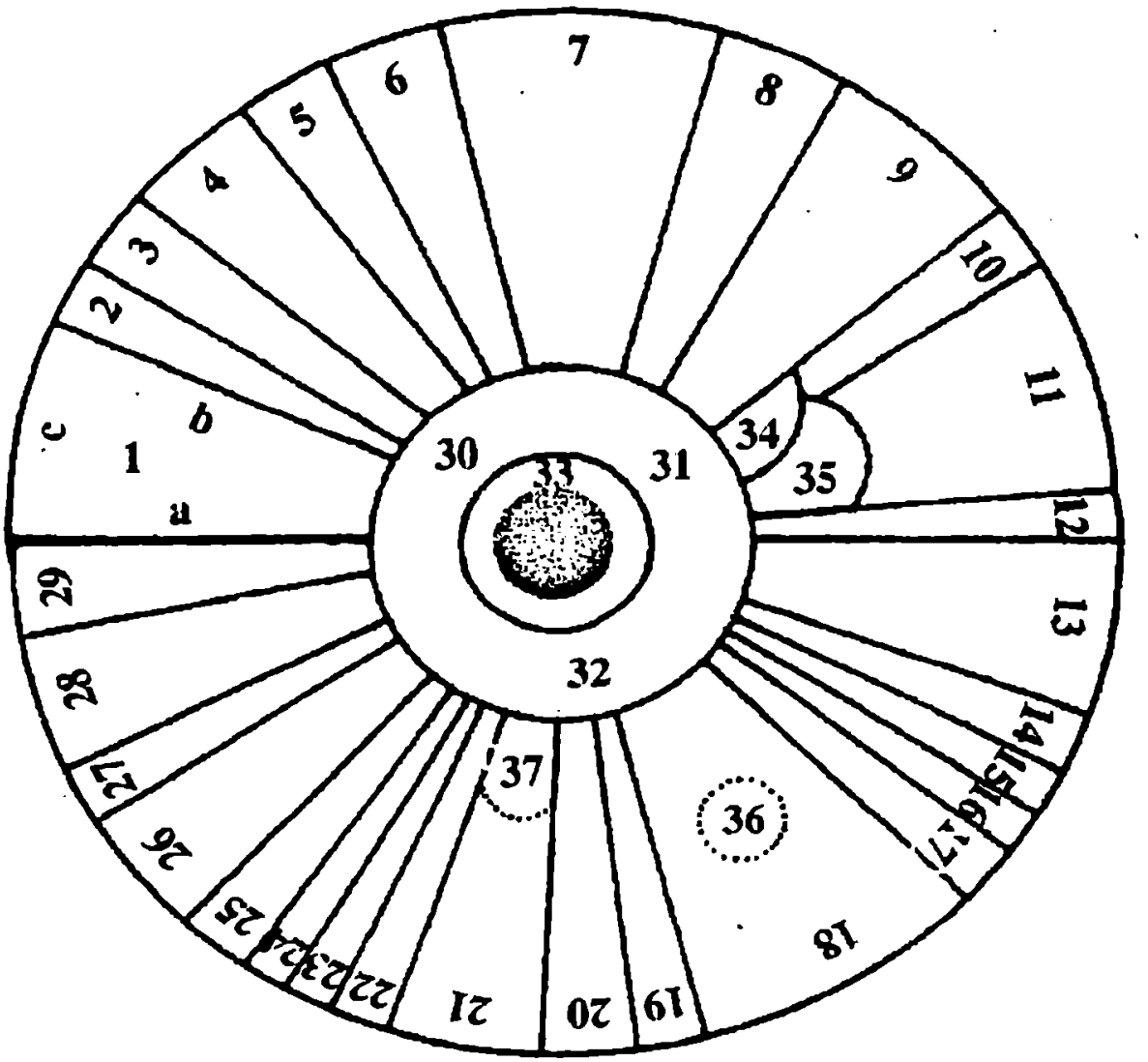


Organele de activitate maximă pentru meridianele principale

Sensul circulaţiei energiei în meridianele principale

Iris stâng

12 h

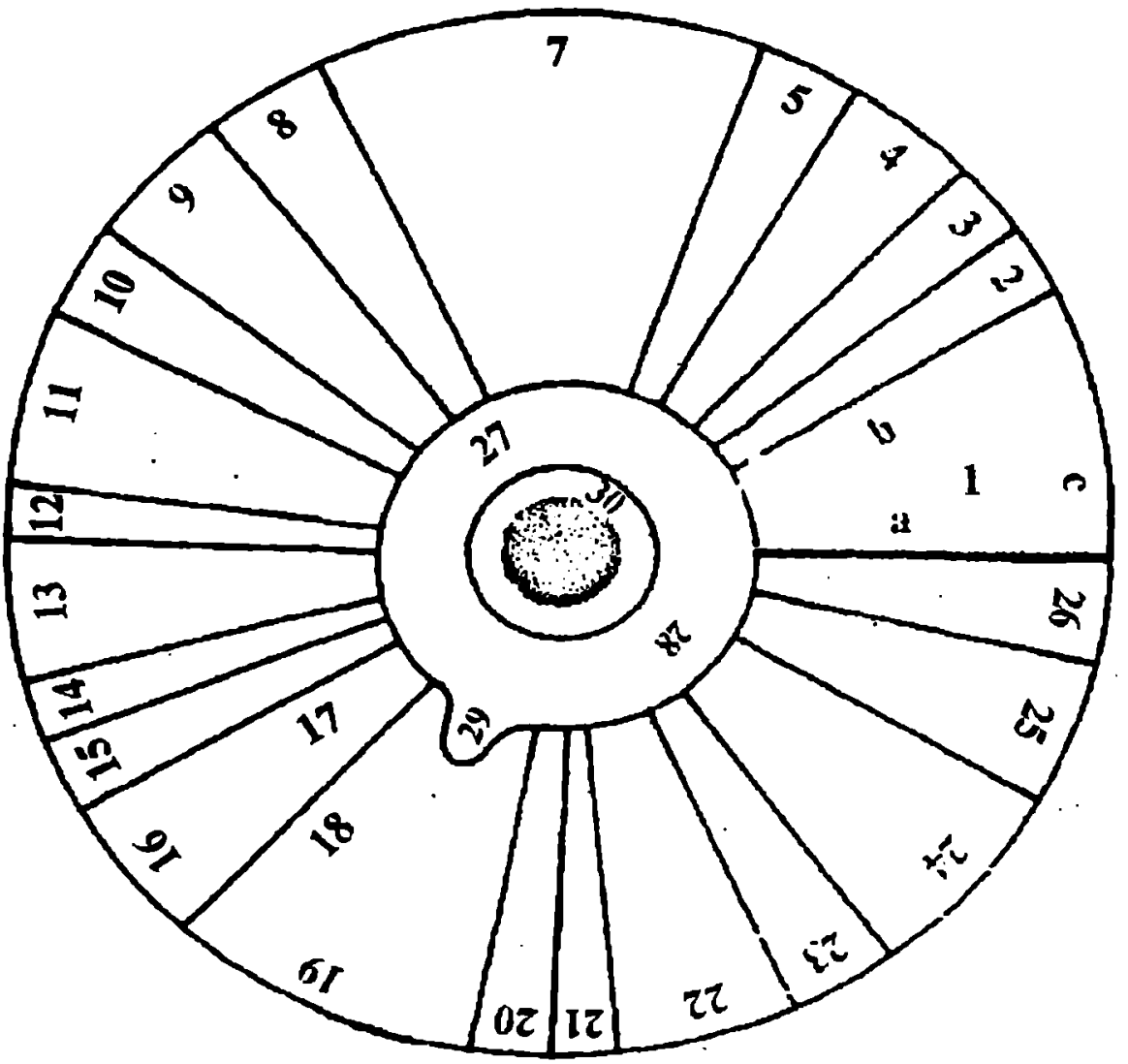


6 h

1a = esofag
1b = trahee
1c = gură-gât
2 = nas
3 = ochi
4 = sinus
5 = tâmplă
6 = —
7 = creier
8 = creier mic
9 = ureche
10 = claviculă
11 = plămân
12 = bronhii
13 = sân
14 = diafragmă
15 = braţ-mână
16 = splină-pancreas
17 = nerv sciatic
18 = testicule
19 = vintre (inghinală)
20 = picior-genunchi-coapsă
21 = uter
22 = vagin
23 = rect
24 = uretre
25 = vezică
26 = —
27 = diafragmă
28 = muşchi abdominali
29 = umăr
30 = colon
31 = colon descendent
32 = duoden
33 = stomac
34 = aortă
35 = inimă
36 = ovare
37 = rinichi

Iris drept

12 h



6 h

1a = esofag
1b = trahee
1c = gură-gât2 = nas
3 = ochi
4 = sinus
5 = tâmplă
7 = creier
8 = creier mic
9 = ureche
10 = claviculă
11 = plămân
12 = bronhii
13 = sân
14 = diafragmă
15 = braţ-mână
16 = ficat
17 = vezică biliară
18 = nerv sciatic
19 = uter
20 = vintre
21 = picior-genunchi-coapsă
22 = organe genitale
23 = vezică urinară
24 = muşchi abdominali
25 = diafragmă
26 = umăr
27 = colon ascendent
28 = duoden
29 = apendice
30 = stomac

6. REIKI

Una dintre cele mai eficace metode ayurvedice este şi *terapia Reiki.*

În principal ea constă din transmiterea *energiei cosmice*, corpului, prin *filtrele noastre energetice naturale*: **labele mâinilor**. Razele cosmice pătrund prin dosul mâinilor şi ies prin palme gata *convertite: în energie Qi* (*Ojas* sau *Prana vitală, Mana* în concepţia triburilor amerindiene, *Baraka* în concepţia mistică a Arabiei). *Reiki* este o tehnică şamanică de origine tibetană descinsă din inspiraţia divină a unui lanţ de *Rishis* anonimi. Yoghinii tibetani, lamaici se foloseau de *Reiki* spre a-şi eleva *Conştiinţa*, deci în sublima *practică a meditaţiei.* Nici nu este de mirare că termenul *Rei* este echivalent cu *universal*!

1. Încărcarea lui HARA

Centrul palmei stângi se aşează pe centrul plexului solar, centrul palmei drepte pe centrul ombilicului.

Degetele trebuiesc lipite strâns, între ele; (**palmele, indiferent de zona în care vor alimenta nu trebuie să se atingă, idem picioarele, între ele!**). Astfel se încarcă organismul cu VIAŢĂ.

Surse canonice susţin necesitatea menţinerii acestei poziţii de încărcare timp de **treizeci de minute**, alte surse **trei minute.**

Adevărul este că momentul umplerii este marcat de apariţia senzaţiei de căldură benefică în zona aflată în *vid de Prana.*

Tehnica este avantajoasă întrucât nu pretinde condiţii speciale.

Se poate sta culcat, se poate vorbi etc.

Stressul face ravagii în societăţile maşiniste occidentale!

Reiki este o *tehnică a medicinei ayurvedice* prin care se poate contracara efectul distrugător al stress-ului.

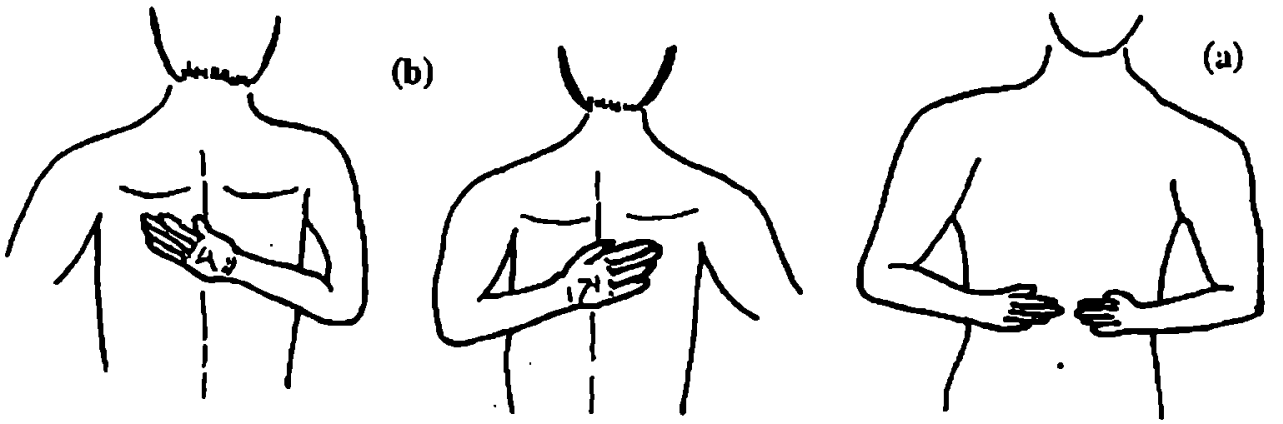
Semne (simptoame) ca: dureri intense, zbateri ale muşchilor, amorţiri, furnicături, mâncărimi, răciri sau înfierbântări ale diferitelor zone de la suprafaţa corpului, reprezintă tot atâtea momente dificile, semnale de alarmă ale *Sinelui*, pentru a ne informa asupra anumitor grade îngrijorătoare de *epuizare energetică.* Sunt şi alte semne, cum ar fi greutatea în respiraţie, o greutate în stomac, nod în gât, arsuri în capul pieptului, balonări (flatulenţă), sufocări etc. În toate aceste situaţii încărcarea lui *Hara (cazanul de Aur: Swadhisthana-lotus* prin *manipura-lotus)* prin poziţia sus amintită este strict necesară. Prin ţinerea palmei

stângi pe plexul solar, după încărcare şi punerea palmei drepte pe locul afectat, se poate tămădui din punct de vedere *energetic*: tămăduire prin *transfer de energie*, de la acumulator (*manipura*) la *locul afectat energetic*. După redresarea respectivă se procedează la o nouă încărcare cel puţin egală, ca timp, cu timpul necesitat de *transferul energetic Qi*! În acelaşi fel se poate *transfera energie Qi* unui semen aflat într-un mare pericol.

Atenţie, totuşi la această manevră, întrucât mulţi au păţit ceea ce trebuia să păţească *accidentatul energetic* motivul: lipsa măsurii imediate de auto-reîncărcare a donatorului!

Vom face o sinteză a celor mai eficiente *pase Reiki.*

2. Încărcarea ficatului şi a splinei



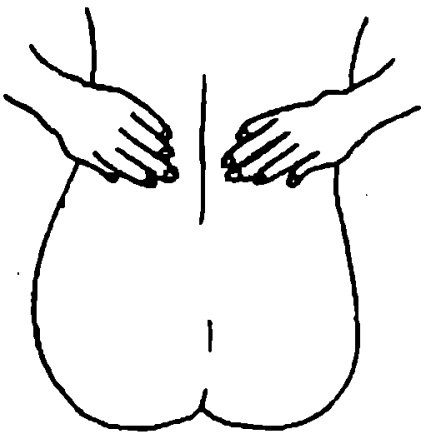
Aceste *posturi Reiki* reprezintă completarea posturii pentru faţă **poziţia (a)** (în care palmele se aşează astfel: palma dreaptă peste ficat, cea stângă peste splină, degetele de la ambele mâini fiind orientate spre plexul solar). În imagine se observă cum mâinile: stângă şi dreaptă sunt duse la spate, iar palmele aplicate pe porţiunile corespunzătoare: ficat şi splină, cuprinzând, totodată şi sfera *chakrei Manipura*. Prin încărcarea *energetico-fluidică* a *lotusului Manipura* se realizează o perfectă alimentare a ficatului cu *energie pranică, vitală (Qi)*, a plexului solar (a nu se confunda *plexul solar* cu *Manipura-lotus*!), a stomacului, vezicii biliare, splinei, duodenului, pancreasului, influenţând pozitiv fiziologia diafragmului, a segmentului alveolar inferior (diafragmatic), colonul transversal şi reţeaua limfatică zonală. Este bine a se aplica şi postura pentru faţă (vezi poziţia „a") şi cea pentru spate, succesiv.

Tratament complementar yoga: Respiraţia abdominală (*Adham*

Pranayama): trei runde a câte şapte respiraţii pe rundă efectuate în poziţie culcat pe spate, cu capul orientat spre Nord, fără veşminte!

Are minunate efecte de captare a *Prana-ei policrome* şi a repartizării *energiilor Prana*, prin *Nadis*, spre *Chakras (roţi fluidice (subtile)*, conferă echilibru şi tonus organic şi moral, îmbunătăţesc funcţiunea digestivă, rezistenţa la efort fizic (muncă şi sport), întăresc, în zona respectivă, coloana vertebrală, tonifică ganglionii limfatici din zonă, dau echilibru psihic şi tonus spiritual.

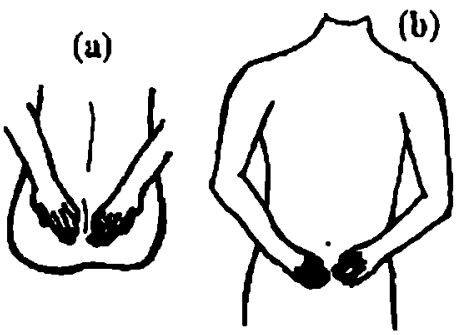
3. Încărcarea rinichilor



Această *postură Reiki* încarca *fluidic (Qi)* principalele organe fizice şi eterice ale zonei, vitalizându-le. Astfel *Swadhisthana-Lotus* şi rinichii sunt beneficiarele cele mai importante ale acestei energizări. Din punct de vedere al acţiunii complete compensează *poziţiile Reiki* (faţă şi spate) pentru zona pelviană-sciatică. Rinichii sunt ajutaţi foarte mult de către această postură înţelegându-se prin aceasta că aplicarea ei zilnică timp de aproximativ 15 minute duce la o îmbunătăţire a sănătăţii, în cele mai grave cazuri de boli renale!

Tratament complementar yoga: *Cobra sau Bujangasana*: şapte asane pe ciclu. Efecte minunate în expansiunea *energiei latente (Kundalini)*!

4. Încărcarea zonei pelviene



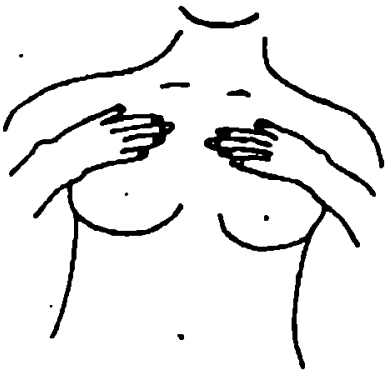
Prin aplicarea acestei *posturi Reiki* se realizează *energizarea Qi* a tuturor *organelor eterice* şi fizice aflate sub şi în zona pelviană: *Muladdhara-Lotus* (influenţează pozitiv şi *Chakra Swadhisthana*!), colonul ascendent şi descendent, intestinul subţire, prostata, vezica urinară, ovarele, nervul sciatic, reglând activitatea lor şi unele disfuncţii ale acestora (micţiune îngreunată datorită inflamaţiei prostatei sau a vezicii urinare; diaree, constipaţie, dureri sciatice etc.), uşurează tensiunile coccisului, tonifică sexul bărbatului, încurajează influenţa benefică

a *energiei-şarpe (Kudalini,* sau *focul serpentin)* şi ascensiunea ei, ceea ce constituie un prim-pas în spiritualizarea *Conştiinţei* (evoluţia *minţii buddhice*). Postura are un corespondent pentru partea din faţă: se aşează palmele pe zona pelviană, fără a se atinge între ele (Poziţia „b")

Tratament complementar yoga: *Badrasana (poziţia tronului)*

5. Încărcarea zonei intratoracice

Această *postură Reiki* este favorabilă încărcării cu *energie Qi* a tuturor organelor eterice şi fizice intratoracice: Anahata-Lotus, plămâni, inimă, ganglioni limfatici, glanda thimus (despre această glandă, presupusă de către oamenii de ştiinţă occidentală a fi, în exclusivitate, *glanda creşterii*, se consideră că iese din funcţiune odată cu încetarea creşterii corpului, lucru total neadevărat întrucât organismul are segmente a căror dezvoltare nu încetează odată cu încheierea creşterii în înălţime a corpului!) artere, vene şi alte structuri a căror încărcare cu *energie vitală* le conferă noi înălţimi fiziologice. Este de la sine înţeles că toate capacităţile morale legate de înmagazinările afective ale acestor organe cresc: curajul, încrederea, altruismul, puterea de luptă şi rezistenţa, iubirea, mila, înţelegerea.



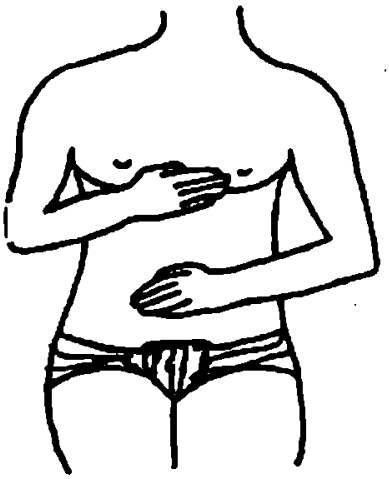
Tratament complementar yoga: Respiraţia alternativă trei runde a câte şapte respiraţii pe rundă.

6. Încărcarea ganglionilor limfatici

Delimitările de pe o parte şi alta a gleznei reprezintă zone de impresionare a ganglionilor limfatici prin pase REIKI, dar mai ales prin masaj ascendent. În stânga este reprezentată zona de reflex a segmentului ganglionar paradiafragmatic, în dreapta zona de reflex a segmentului ganglionar de sub linia diafragmatică.

Tratament complementar yoga: *Vajrasana (Poziţia Fulgerului* sau *Diamantului)*

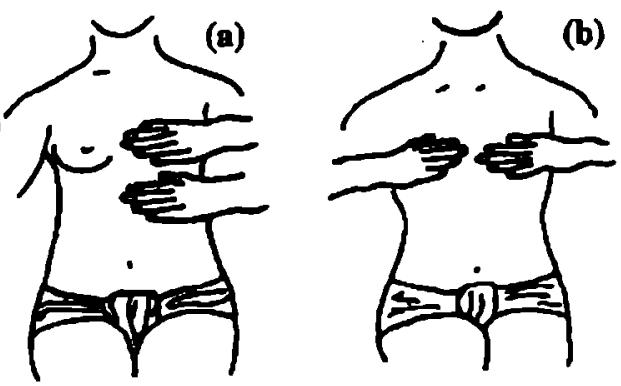
6. Încărcarea întregului corp fizic



În figura următoare este reprezentată cea mai importantă dintre poziţiile *Reiki*, deoarece prin efectuarea ei *corpul fizic* se încarcă de *energie vitală (Prana; energie Qi)*. Se efectuează maximum treizeci de minute. Semnul cel mai sigur al debutului încărcării optime îl reprezintă senzaţia de fierbinţeală resimţită pe locul unde palma contactează pielea corpului. Se poate efectua şi întins pe pat, fotoliu, stând pe scaun etc.; se poate viziona, între timp, emisiune T.V., se poate dialoga etc.! Cu condiţia ca picioarele să nu se atingă sau să se încrucişeze. Pielea corpului este bine să fie curată, mâinile, la fel. Unii autori susţin că se poate face încărcarea şi prin haine. Totuşi eficacitatea maximă se obţine aplicând direct palmele pe piele. Trebuie executată odată până la trei ori pe zi!

Tratamentul complementar yoga: pentru această poziţie este *Mahat Yoga Pranayama (Marea respiraţie yoghină)* executată în trei runde a câte şapte respiraţii pe fiecare rundă.

7. Încărcarea inimii



În figura (b) putem vedea un *autotratament Reiki* al sânilor şi al mameloanelor. Efectele *energizării Qi* se extind asupra tuturor *structurilor subtile*, sau fizice, existente în toracele median.

În figura (a) este arătată o posibilitate de energizare a cordului unei persoane apropiate. Menţionăm că nu este neapărat nevoie de un *doctor Reiki* pentru această *pasă*, decât numai în caz de extenuare maximă cu uşoare pierderi de cunoştinţă. În situaţii rezonabile fiecare dintre noi poate deveni un doctor pentru inima sa obosită!

Această *tehnică Reiki*, pe lângă efectul de vitalizare al cordului obosit mai poate fi eficace şi în stări de tahicardie (accelerare anormală a bătăilor inimii): după câteva zeci de secunde inima îşi reia bătăile ei liniştite!

Tratament complementar Yoga: Via-grah Pranayama sau Respiraţia Tigrului: 21 respiraţii, cu pauze între cicluri de 7 respiraţii.

Stress-ul a existat, şi există, indiferent de loc, sau epocă. Dar ceea ce produce RĂUL este intensitatea, diversitatea şi persistenţa sa de manifestare asupra individului!

În zilele noastre stress-ul a luat o amploare apocaliptică! În civilizaţia spiritualistă a viitorului statal (să sperăm că şi statul român!) îşi va concentra eforturile în vederea eliminării factorilor de stress! Distrugerea sistemului nervos face ca anumite funcţii organice să se diminueze. Astfel apar diferite simptome ca: ameţeli, migrene, boli de sinus, rinite, alergii, susceptibilitate la răceli şi atacuri ale viruşilor, diferite infecţii la ochi şi chiar slăbiri grave ale vederii. Toate acestea sunt un ecou al pierderii energiei Qi din centri nervoşi, sau chiar din organele simptomatice. Recuperarea energiei Qi din cosmos prin Reiki este o soluţie excelentă!

8. Încărcarea ochilor

(a)

În poziţia „a" ni se arată un autotratament pentru simptomele relatate şi mai ales pentru cazul ochilor şi a sinuzitelor sau a rinitelor cronice. În poziţiile „b" şi „c" se pot vedea diferite poziţii în care un *practician Reiki* energizează pe un pacient. Tratamentele acestea precum şi poziţiile arătate, datează din timpuri străvechi, **dar dacă un individ nu apelează la altul este mai bine, întrucât nu devine *dependent*!**

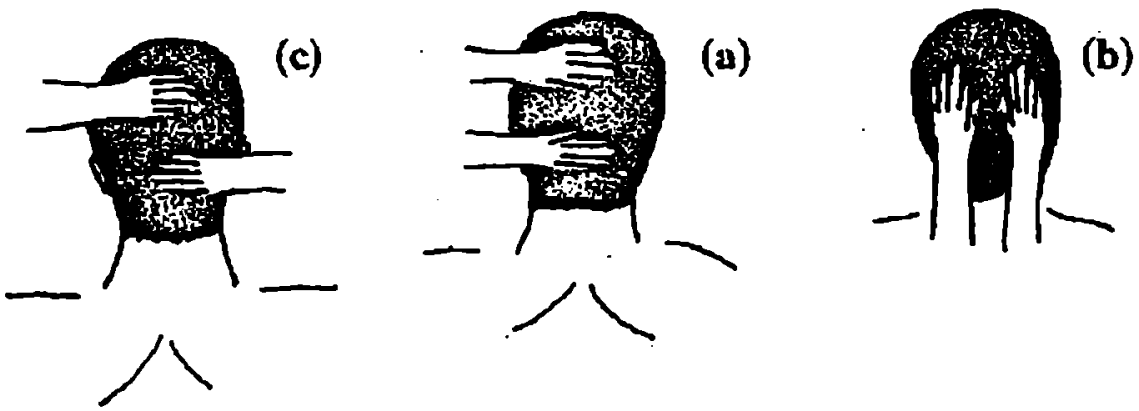
(b)

Tratament complementar yoga: *Sarvangasana (poziţia lumânării), Shirshashna,* (stând în cap), *Respiraţia alternativă.* Atenţie la efectuarea asanelor „răsturnate" întrucât, pe lângă efectele lor minunate, conţin primejdii mortale pentru bolnavi de inimă şi tensiune, bolnavii cu modificări osoase la coloană, bătrâni care prezintă fenomene de degenerescenţă, copii şi tineret la care încă nu este coloana bine consolidată. Pentru cei cu astfel de interdicţii recomandăm tot *Hastapadasana* (Cocostârcul)!

(c)

9. Încărcarea creierului (a)

În poziţia „a" şi „b" se arată un mod de tratare a unei persoane bolnave de către un *practician Reiki*. În poziţia „c" a figurii următoare se poate vedea procedeul autotratării.

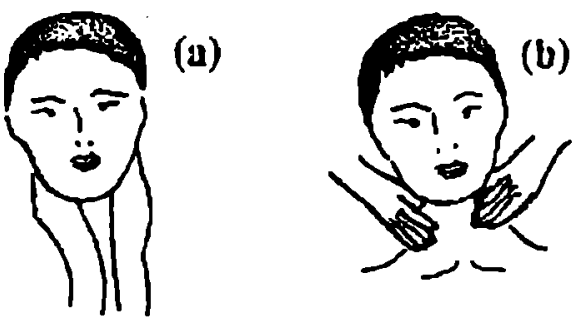


Foarte multe boli nervoase şi psihice se pot trata prin această *tehnică Reiki*. Dintre acestea se evidenţiază formele incipiente ale schizofreniei, tratarea diferitelor dezenergizări şi disfuncţii care se manifestă prin vertige (vertij: ameţeală) dar îşi arată eficacitatea, îndeosebi în tratamentul de energizare a vederii slăbite datorită: vârstei, muncii intense de birou (contabilitate, desen tehnic, citit cărţi cu corp mic de literă, la lumini insuficiente etc.), a muncii de creaţie artistică: una dintre cele mai grele munci intelectual-spirituală!; a croşetatului, cusutului, brodatului, stopatului, zugrăvitului etc.

Tratament complementar yoga: *Hastapadasana (cocostârcul) şi Respiraţia Alternativă.*

10. Încărcarea tiroidei

Poziţia „a" din figură arată modul în care se aplică *tratamentul Reiki* pentru *energizarea Qi* a diferitelor *organe fluidice* şi fizice din zona gâtului, a bazei creierului şi a pieptului superior. Astfel sunt energizate: *Vishudha-lotus*, tiroida şi paratiroida, amigdalele, faringele, laringele partea superioară a traheei şi esofagului şi vârfurile plămânilor. Prin activarea tiroidei şi a paratiroidei se creează un adjuvant în înteţirea metabolismului (arderile!) şi în reglarea fină a circulaţiei sanguine. Cu alte cuvinte reduce riscul



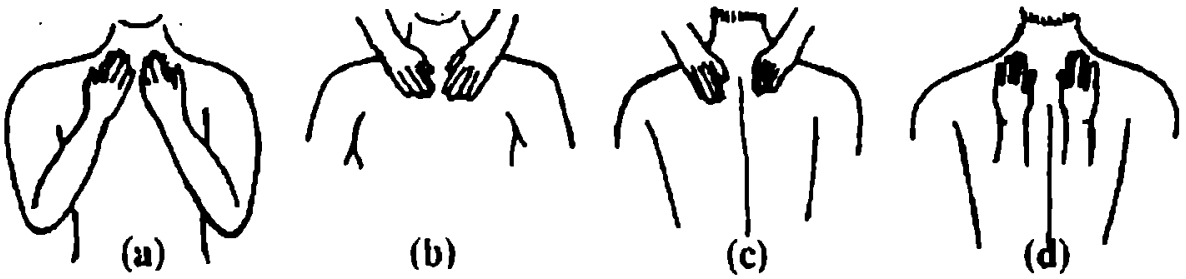
apariţiei diabetului şi a obezităţii. Înarmează organismul în lupta anticancerigenă, reducând riscul apariţiei nodulilor: în zonă! Dar cel mai spectaculos efect este cel al reglării tensiunii arteriale. Practicat zilnic timp de aproximativ un sfert de oră contribuie împreună cu restul măsurilor *ayurvedice* la reglarea tensiunii oscilante!

În poziţia „b" tratament aplicat altei persoane de către un *practician Reiki*. Dar este mai eficace atunci când ne tratăm singuri!

Tratament complementar yoga: *Viparita Karani (Efectul invers)* 30 secunde — un minut urmat de *Matsyasana (Poziţia peştelui)* 30 secunde — un minut, urmat de *Respiraţie alternativă* (21 de respiraţii), urmate de Savasana (Relaxarea totală): 7 minute!

11. Pasă REIKI pentru reglarea inimii (b)

Versiune a tratamentului *Reiki* pentru unele disfuncţii ale inimii cauzate de unele acumulări negative, cum ar fi cele care derivă din impulsivitate exagerată, stări conflictuale, trăiri de strări negative care influenţează (irită) tiroida şi paratiroidele.



Tratament complementar yoga: *Savasana (Relaxarea totală)*, 7 minute, *Respiraţia alternativă*: 21 respiraţii alternative.

Poziţia încarcă *Vishusha-Charna*

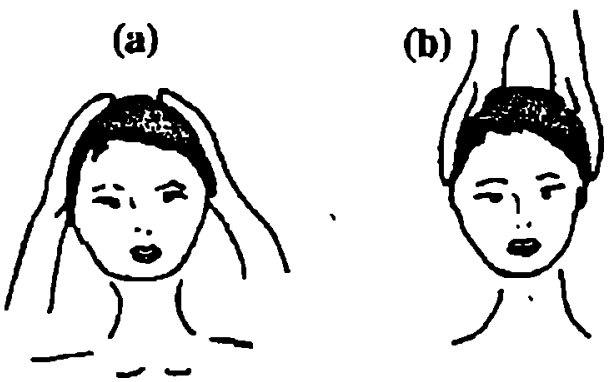
Poziţia „a": autotratament

Poziţia „b": *Pasă Reiki* efectuată unui pacient.

Ravagiile stress-ului împânzesc tot globul pământesc fără a ierta România! Tot mai dese sunt cazurile în care, datorită nemulţumirilor acumulate, a foamei, frigului, zgomotului, a fricii de a circula pe stradă din cauza delincvenţilor neridicaţi de către poliţie printre care şi posesorii maşinilor care invadează TROTUARELE CAPITALEI, a hoţilor de buzunare, unii deghizaţi în cerşetori, a bişnitarilor agresivi, a violatorilor etc.; a apei prost filtrate, a aerului infestat de gazul de maşină, a circulaţiei în comun (vezi metrou!): dezastruoasă pentru

sănătate! etc. etc., mulţi oameni din ţara noastră s-au îmbolnăvit nervos şi glandular foarte grav, de aşa natură încât până şi urmaşii lor sunt în mare pericol. Practic: dacă nu se iau măsuri urgente, viitorul poporului nostru este nesigur!!! Emisferele cerebrale, în situaţii de stress, se decompensează energetic dând naştere nevrozelor cenestopate, care la rândul lor, odată cu timpul degenerează ducând psihicul, dar şi organele, şi funcţiile lor, la distrugere! Psihozele depresive, afecţiunile circulaţiei sângelui (dereglări ale tensiunii arteriale şi venoase) schizofrenia, bolile şi dereglările cardiace, la maturi; epilepsia, (supranumită „boala copiilor"), copiii înapoiaţi mental, copii suferind de enurezis (urinare în timpul somnului: a nu se confunda cu inconştienţa urinară!), tendinţa unor copii de a se îmbolnăvi de astm etc. sunt tot atâtea consecinţe directe, sau indirecte (transmise) ale dezenergizării şi a dereglării potenţialului celor două emisfere cerebrale şi cerebeloase.

12. Echilibrarea emisferelor cerebrale



În poziţia „a" vedem *tehnica echilibrării diferenţei de potenţial* subtil al emisferelor cerebrale, prin *autotratement Reiki*. În poziţia „b" *tratament* efectuat de către un *practician Reiki* altei persoane. Prin aplicările palmelor: cu policele peste partea superioară a lobilor urechilor şi orientarea degetelor spre creierul mic, obţinem efecte şi mai speciale!

Tratament complementar yoga: *Hallasana (Plugul)* urmat de *Brumadhya Drishti (Concentrarea privirii între sprâncene), Nasigra Drishti (Concentrarea privirii în vârful nasului)*, urmate, la rândul lor, de *Savasana (Postura relaxării totale*; în traducere fidelă *„poziţia mortului"*).

Această *Pasă Reiki* încarcă *Chakra Ajna* şi îmbunătăţeşte activitatea. Această încărcare a *Ajna-ei lotus* impulsionează activitatea thalamusului şi a hipotalamusului, a întregii reţele a centrilor motori şi a *centrilor psihici* a lui *Apraakasha-Bindhu centrul respirator spiritual* sediul în creier şi în medulla obloganta.

Practicarea acestui *Reiki* duce cu timpul la evoluţia celui *De-al Treilea Ochi*!

13. Încărcarea plămânilor

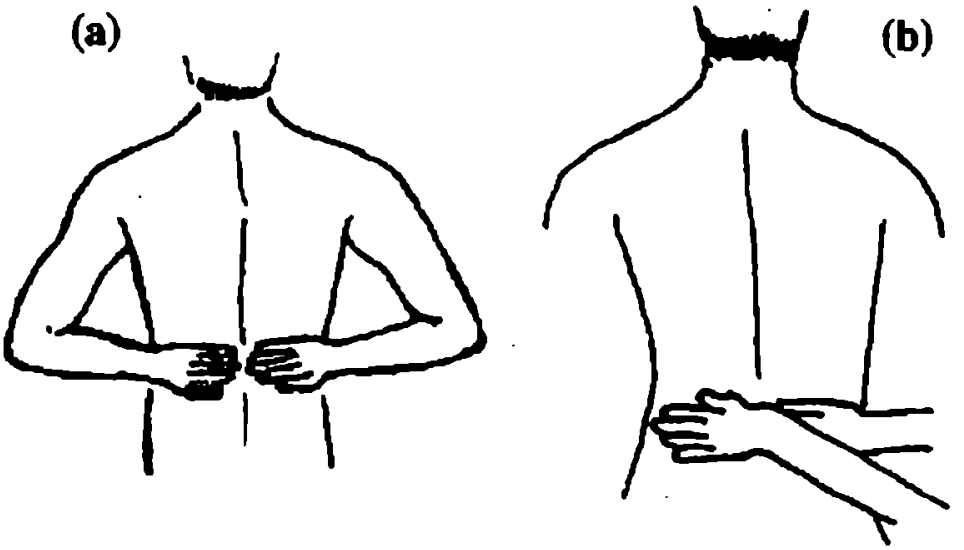
Figura de mai sus reprezintă o variantă a autotratamentului pulmonar prin *Reiki*

(a): autotratament

(b): tratarea altei persoane.

Tratament complementar yoga: *Mahat Yoga Pranayama*: de 3 ori câte 3 runde pe zi; una rundă egală cu 7 respiraţii complete.

14. Încărcarea vezicii



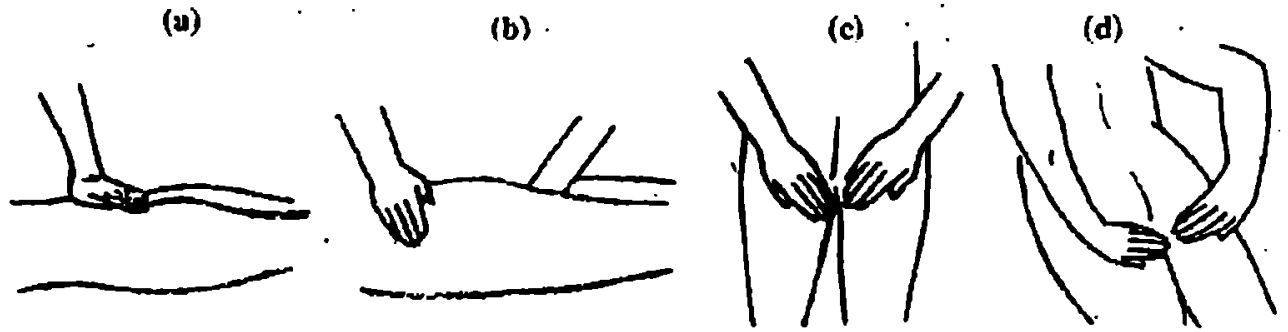
Poziţia „a" reprezintă *tehnica Reiki* de autotratament pentru problemele renale, vezicale (razele vitale: Qi penetrează corpul şi ajung la structuri aflate în porţiunea diametral opusă), ale colonului descendent, uretere. De asemeni este eficace pentru problemele porţiunii lombare ale coloanei.

Tratament complementar yoga: *Cobra*

În poziţia „b" se arată modul de tratare a altei persoane.

15. Încărcarea prostatei şi a zonei sexuale

Zonele inghinale, sexuale, rectale şi zona în care se află prostata sunt deseori supuse îmbolnăvirii şi devitalizării, întrucât prin exterior, de-a lungul şoldurilor şi a picioarelor, scapă anumite *energii* specifice acestor organe şi structuri în care se includ şi nervii, vasele de sânge (vene, artere), *Nadis*-ele fine care hrănesc cu *energie pranică* zona bazinului începând de la piele şi terminând în ţesutul osos. Sunt mulţi *yoghini* şi *practicieni Reiki* foarte bine *energizaţi* care pot trata, prin *transfer de energie*, persoane apropiate, intime. În figura „a" este arătat un astfel de mod de tratare a prostatei, hemoroizilor sau a rectului. Persoanele care au o mobilitate optimă a braţelor este totuşi mai indicat a se trata singure: prin punerea mâinii drepte pe zona dintre fese!



În desenul *poziţia* „b" se arată un mod de vitalizare a zonei sexuale.

În poziţia „c" se arată efectuarea unei *pase* pentru tonifierea reţelei nervoase, circulatorii şi inghinale.

În poziţia „d" se arată orientarea şi poziţionarea uşor diferită a mâinilor, faţă de poziţia „c", pentru o mai bună iradiere cu *energie Qi* a structurii inghinale.

Variantele din faţă nu sunt deloc mai prejos ca eficacitate!

Tratament complementar yoga: *Uddhiana Bandha (comprimarea abdomenului), Padmasana (lotusul), Badrasana (Poziţia tronului), Supta Padangustasana (culcat şi ţinând degetele mari ale picioarelor întinse şi alăturate).*

7. TERAPIA YA-YA

— ciupeşte-te —

migrene, insomnii, stări depresive

Prin ciupire, durerea poate fi calmată. Ciupitura este inofensivă şi nu are efecte secundare. Poate fi aplicată de câteva ori pe zi, fără prea mult zel la început. După 8 zile de tratament, pot fi făcute pauze 3—4 zile. În timpul tratamentului trebuie păstrată o stare de calm şi de concentrare. Nerăbdarea, enervarea, graba micşorează sau chiar anulează efectul benefic al tratamentului. Trebuie găsit 15 minute un loc unde să nu deranjeze nimeni.

1

Ya-Ya = strângere - strângere.

Strângerea constă din apucarea unei porţiuni de piele din dreptul punctului indicat între degetul mare şi arătător.

1. Leşin, ameţeli

— **Punctul din dreptul unghiei de la degetul mijlociu al mâinii drepte** are un teren vast de acţiune. Ciupirea acelui loc are un efect pozitiv în cazul insuficienţelor circulatorii, stărilor de leşin, ameţeală şi la dureri de cap produse de o insuficientă oxigenare a sângelui, cât şi de greutăţi în concentrarea atenţiei (desen 2).

2. Sistemul nervos vegetativ

— **Punctul din interiorul palmei, pe degetul mic** sus, are efect asupra sistemului nervos vegetativ. Tulburările acestui sistem provoacă stări de anxietate şi dureri de inimă (inimă fără malformaţii)

Tratamentul sistematic nu trebuie să depăşească un minut de fiecare dată. Produce ameliorări (desen 3).

3. Dureri de cap

— **Punctul de pe mână, în dreptul degetului mare** imediat sub încheietură. O ciupire destul de puternică, timp de 3 minute calmează durerile de cap. Dacă durerea de cap e localizată în partea stângă a capului, ciupim încheietura mâinii stângi, dacă este în dreapta, ciupim mâna dreaptă (desen 4).

4. Anxietate

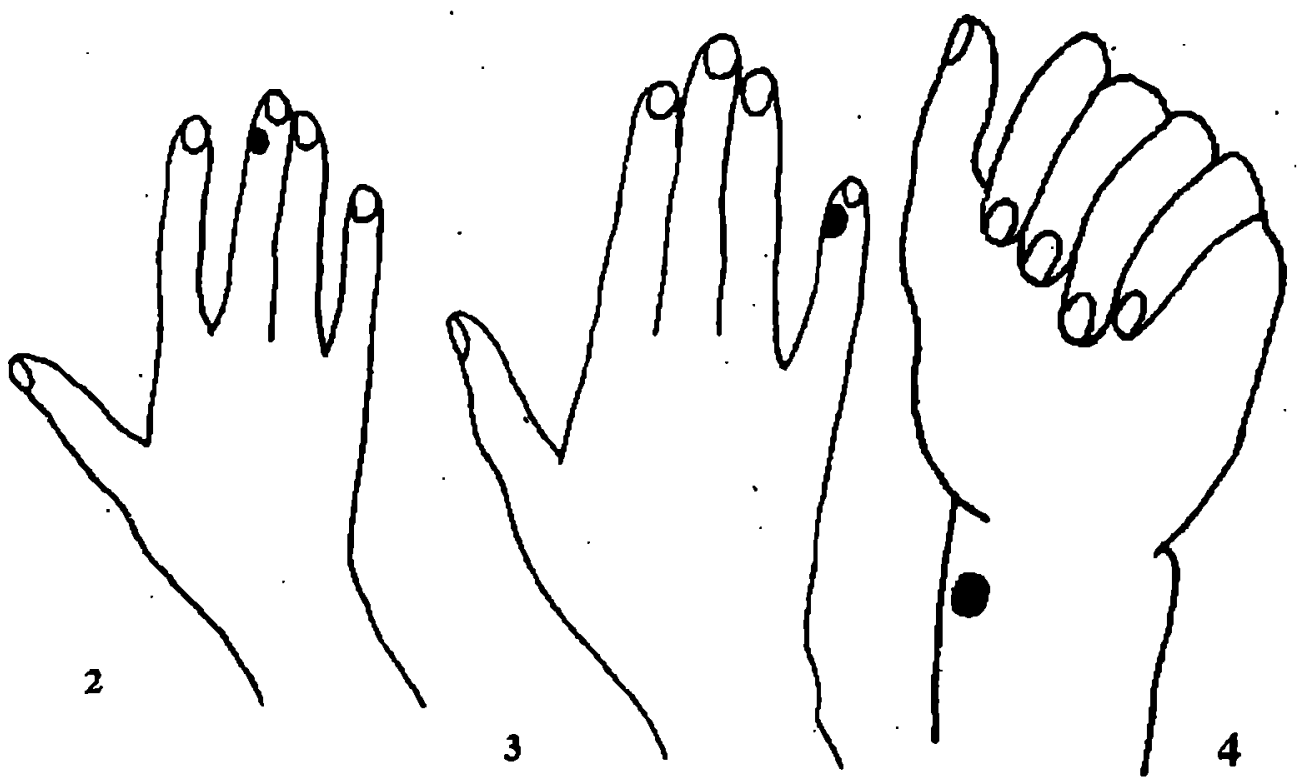
—**Punctul de deasupra stomacului, în mijlocul pieptului.** Chinezii afirmă că aici se află *sufletul omului.* Şocul este destul de sensibil, dar asta nu trebuie să împiedice ciupirea, care calmează *stările de anxietate,* micşorează tensiunea şi are un efect *calmant asupra inimii* (desen 5).

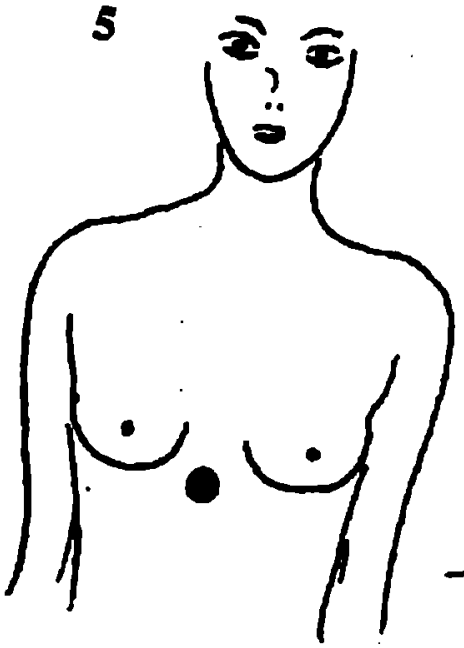
5. Tulburări hormonale

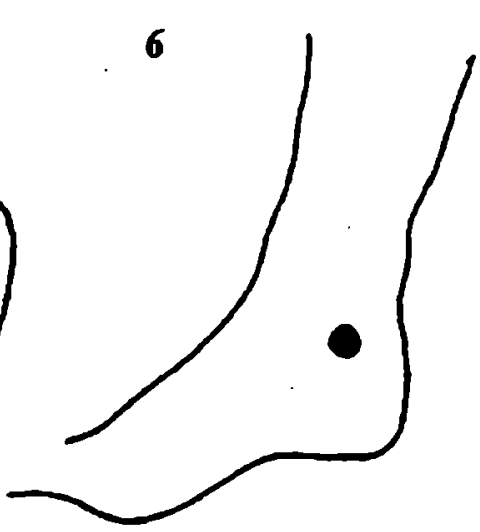
—**Punctul de pe picior, în dreptul gleznei, în direcţia călcâiului.** E un punct cheie, care ajută organismul în tot felul de tulburări hormonale. Tratamentul în acest punct ajută în stările de criză premenstruale, la femeile care suportă greu perioada de dinainte de menopauză şi în timpul menopauzei, încetinind urcarea sângelui la cap şi micşorând transpiraţia excesivă. Ciupiturile în această zonă calmează şi diferite feluri de migrenă (desen 6).

6. Dureri de dinţi

—**Punctul din partea de sus a degetului arătător puţin mai jos de unghie, în partea dinspre degetul mare.** O ciupire puternică în acest loc ar trebui să fie foarte eficientă în cazul durerilor de dinţi (desen 7).




5


6

7

8. QI — GONG

Înainte cât şi în timpul efectuării acestor masaje, sugestionaţi-vă pentru a obţine o stare de sănătate mai bună sau pentru a trata în mod deosebit o parte bolnavă a corpului vostru. Gândiţi-vă neîncetat la ombilic şi respiraţi calm, lent, adânc, în mod regulat şi cu fineţe.

1. Băile uscate

A — Baia palmelor

1. Încălziţi-vă mâinile frecând cele două palme una de cealaltă. Frecaţi cu mâna stângă dosul palmei voastre drepte, de la încheietură până la vârful degetelor. Procedaţi invers pentru mâna stângă. Se execută de 16 ori pentru fiecare mână.

Efecte terapeutice: Acest masaj favorizează circulaţia sângelui şi a energiei, păstrează sprinteneala degetelor, luptă contra paraliziei membrelor superioare, înlătură durerile, redă sensibilitatea degetelor şi previne degerăturile.

B — Baia braţelor

2. Prindeţi încheietura palmei stângi cu ajutorul palmei voastre drepte, masaţi interiorul braţului până la înălţimea umărului

3. Masaţi exteriorul braţului coborând de la nivelul umărului până la încheietura palmei. Se execută de 16 ori pentru fiecare braţ.

Efecte terapeutice: masajul întreţine flexibilitatea articulaţiilor, activând circulaţia energiilor prin meridianele ce străbat braţele; el contribuie la tratarea durerilor braţelor.

C — Baia capului

4. Aşezaţi-vă palmele pe frunte. Masaţi faţa coborând până la nivelul bărbiei.

5. Prelungiţi masajul pe ambele laturi ale feţei alungind până la ceafă.

6. Masaţi craniul la spate de jos în sus şi prelungiţi masajul până la frunte. Repetaţi de 16 ori aceste mişcări.

7. Masaţi de 40 de ori pielea capului cu toate degetele şi unghiile.

8. Masaţi tâmplele cu palmele suind către partea de sus a capului.

9. Coborâţi palmele până la nivelul cefei apăsând cele 10 degete unele împotriva celorlalte. Repetaţi de 16 ori aceste două mişcări.

Efecte terapeutice: masajul permite o mai bună oxigenare a creierului, combaterea paraliziei faciale, a lipsei de sensibilitate şi a sensibilităţii anormale, a orbirii, a faziei, migrenelor, slăbirea memoriei.

D — Baia nasului

10. Masaţi de 40 de ori întreg nasul cu dosul celor două degete mari de la nivelul ochilor până la nivelul nărilor sau cu ajutorul degetelor arătătoare.

Efecte terapeutice: masajul combate înfundarea nasului şi ne permite să luptăm contra afecţiunilor respiratorii. Prin intermediul acestui masaj se poate combate pierderea mirosului, şi acţiunea nefastă a frigului asupra plămânilor; masajul permite întreţinerea temperaturii naturale a nasului şi stimulează secreţia lichidului nazal care prin intermediul antisepticului ce-l conţine, contribuie la exterminarea viruşilor şi microbilor.

E — Baia pieptului

11. Masaţi de 16 ori cu palma stângă pieptul diagonal de la umărul drept la pulpa stângă trecând peste sânul drept care trebuie masat circular de 3 ori, după cum, urcăm — masând — de la pulpa stângă la umărul drept. Se execută de 16 ori aceiaşi operaţiune efectuată cu palma dreaptă de la umărul stând la pulpa dreaptă, trecând peste sânul stâng ce trebuie masat circular de 3 ori şi apoi urcăm, masând de la pulpa dreaptă la umărul stâng.

Efecte terapeutice: Masajul fortifică plămânii şi inima, armonizează circulaţia energiei; ei contribuie în cazul în care executantul este o femeie care alăptează, la sporirea secreţiei de lapte. Exerciţiul contribuie la tratarea senzaţiilor de apărare a pieptului şi de „nod în gât", apărute ca urmare a perturbărilor energetice ale ficatului, datorită enervării sau neliniştii.

F — Baia picioarelor

12. Se masează de 16 ori piciorul drept cu amândouă palmele prin coborâre de la nivelul pulpei la nivelul gleznei şi prin urcare de la gleznă

la nivelul pulpă. Se repetă aceeaşi operaţiune pentru piciorul stâng de 16 ori.

Efecte terapeutice: masajul contribuie la întreţinerea flexibilităţii, articulaţiilor, întărirea muşchilor picioarelor, uşurarea mersului, prevenirea varicelor şi umflarea picioarelor datorită şederii mult timp în picioare; prevenirea şi tratarea atrofiei musculare.

G — Baia genunchilor

13. Încălziţi-vă palmele frecându-le una de cealaltă. Masaţi genunchii prin rotirea palmei dinspre interior către exterior. Se repetă aceeaşi operaţie în sens invers. Se execută 16 repetări a acestor operaţiuni la ambii genunchi.

Efecte terapeutice: masajul asigură fortificarea tendoanelor şi oaselor, articulaţiei genunchiului, îmbunătăţind funcţionarea acestuia şi în acest mod previne artroza la acest nivel.

H — Baia ochilor

14. Masaţi cu blândeţe conturul ochilor printr-o mişcare circulară dinspre interior către exterior cu dosul fiecărui deget mare sau cu degetele arătătoare. Repetaţi în sens invers.

15. Masaţi de 16 ori tâmplele prin mişcări circulare cu ajutorul degetelor mari. Repetaţi aceeaşi operaţie în sens invers.

16. Ciupiţi de 16 ori pielea dinspre sprâncene cu ajutorul degetului mare şi a arătătorului mâinii drepte. Totodată masaţi de 16 ori cu palma mâinii stângi, partea stângă a spatelui, partea stângă a gâtului, trecând peste ceafă. Se repetă aceeaşi operaţiune pe partea dreaptă.

Efecte terapeutice: masajul fortifică vederea şi previne afecţiunile oculare, miopia, hipermetropia, astigmatismul. Masajul tâmplelor procură practicianului o senzaţie de bunăstare şi-l ajută în alinarea durerilor de cap.

I — Toba cerească

17. Apăsaţi cu putere palmele mâinilor asupra urechilor. Loviţi uşor de 16 ori ceafa cu ajutorul celor 3 degete din mijloc. Se apasă puternic cu cele 3 degete (arătător, mijlociu şi inelar) ceafa. Retrageţi brusc palmele de pe urechi. Repetaţi de 16 ori.

18. Introduceţi *degetele arătătoare* în urechi. Răsuciţi degetele de 3 ori după care le retrageţi brusc. Repetaţi de 3 ori.

Efecte terapeutice: masajul înviorează creierul. Practicând acest exerciţiu după ce ne-am trezit, se obţin rezultatele cele mai evidente privitoare la îmbunătăţirea memoriei. Contribuie la îmbunătăţirea auzului şi prevenirea afecţiunilor urechilor.

J — Mişcarea ochilor

19. Bine aşezat sau culcat, concentraţi-vă menţinându-vă capul şi spatele drept. Rotiţi ochii spre stânga de 3 ori, rămâneţi un moment privind fix către stânga. Apoi priviţi în faţa D^{vs} o clipă. Repetaţi aceiaşi operaţie privind în sus, spre dreapta, în jos şi în diagonală.

Efecte terapeutice: mişcările acestea combat strabismul, oboseala oculară, hipermetropia, astigmatismul, fortifică nervul optic şi muşchii oculari.

K — Exerciţiul dinţilor

20. Goliţi-vă fiinţa şi concentraţi-vă bine spiritul. Cu gura uşor deschisă loviţi-vă dinţii unii de alţii de 40 de ori.

Efecte terapeutice: Practicarea zilnică a acestui exerciţiu contribuie la *fortificare dinţilor* şi a sistemului digestiv

L — Spălarea gurii

21. Închideţi gura şi strângeţi din dinţi. Cu ajutorul buzelor şi a limbii procedaţi ca şi cum v-aţi spăla gura. Repetaţi de 40 de ori. După operaţie înghiţiţi-vă saliva prin 3 înghiţituri.

Efecte terapeutice: Practicarea zilnică a acestui exerciţiu contribuie la activarea salivaţiei, uşurarea digestiei, la combaterea afecţiunilor bucale.

M — Masajul rinichilor

22. Încălziţi-vă palmele frecându-le una de alta. Strângeţi bine talia corpului pe ambele laturi, la nivelul părţii de sus a rinichilor şi masaţi de 40 de ori zona, coborând până la baza coloanei vertebrale şi apoi urcând la nivelul de sus la rinichilor.

Efecte terapeutice: Asigurând căldura rinichilor, acest masaj combate afecţiunile spatelui (dureri coloana vertebrală, atrofiere muşchi

lombari, reumatisme zonă lombară provocate de activitatea agenţilor sezonieri). Masajul poate îmbunătăţi vederea, fortifica auzul, sistemul urogenital şi sistemul nervos.

N — Masajul abdomenului

23. Frecaţi palmele una de alta pentru a le încălzi. Aşezaţi palma stângă pe zona corespunzătoare *rinichiului stâng* şi *rădăcina piciorului stâng*. Degetul mare de la palma stângă se află în faţă şi celelalte degete se găsesc în spate. În cazul în care practicianul adoptă *poziţia culcat*, palma poate fi aşezată în orice loc.

Pentru bărbaţi. Aşezaţi palma *dreaptă sub sânul stâng*, coborâţi sub *ombilic*, apoi urcaţi trecând pe sub *sânul drept*, ajungând la punctul de plecare (printr-o mişcare circulară). Repetaţi de 40 de ori. Aşezând mâna dreaptă la nivelul rinichiului drept masaţi de 40 de ori în sens invers cu mâna stângă.

Efecte terapeutice: masajul abdomenului este necesar stimulării forţei noastre vitale, tonifică stomacul, intestinul, sistemul urinar şi reproducător. El preîntâmpină bolile organelor cavitare şi afecţiunile ginecologice.

2. Metode şi exerciţii de tonifiere şi tratament

Excitarea punctului 12 — Vasul de concepţie

Permite reglarea activităţii sistemului nervos simpatic. Punctul se află situat la 4 UMA (40 mm 4 degete, deasupra ombilicului). Masarea punctului 4 — vasul de concepţie (3 UMA sub ombilic) şi 6 vasul de concepţie (1,5 UMA sub ombilic) = punctele Tan Tien (Danţian) — întăreşte imunitatea corporală.

MASAJUL FÂNTÂNII ARTEZIENE (punctul rinichi)

Încălziţi-vă palmele frecându-le. Masaţi de 80 de ori mijlocul tălpii piciorului drept. Aceeaşi operaţie pentru piciorul stâng.

Efecte terapeutice: Punctul 1 Rinichi situat sub bolta plantară, permite prin masarea lui repetată apărarea contra excesuui de căldură ce provoacă afecţiuni acute ale rinichilor, fortificarea ficatului (rinichii sprijină funcţionarea ficatului în baza regulei celor 5 elemente) şi îm-

bunătăţirea vederii. Masajul acestei zone previne apariţia unor boli ca: degerăturile, umflăturile tălpilor picioarelor, lipsa de sensibilitate a membrelor. Masajul punctului 1 Rinichi se recomandă în mod deosebit în cazuri de urgenţă cum sunt: coma, şocul, criza de isterie, epilepsia, convulsiile copiilor.

SFATURI PREALABILE

Relaxarea completă dă cele mai bune rezultate. Deci: decontractaţi muşchii corpului prin inspiraţii şi expiraţii largi şi adânci, fine şi regulate. Concentraţi-vă gândirea într-un punct al corpului, mai exact asupra ombilicului (buricului) şi faceţi „vid în sine". Inspirând pe nas, atingeţi cu vârful limbii dinţii superiori; expirând coborâţi limba pe dinţii inferiori. Prin această practică se obţine o bună salivaţie. Inspiraţia va însoţi mişcarea de întindere, iar expiraţia fiecare mişcare de contracţie.

POZIŢIA PREGĂTITOARE

Inspiraţi şi expiraţi adânc. Gambele sunt uşor îndoite, privirea fixează orizontul. Imaginaţi-vă mereu un punct de reper în spaţiu. La fiecare mişcare de împingere, imaginaţi-vă că împingeţi un perete. Astfel o presiune se va exercita asupra mâinilor voastre. Fiecare parte a acestora — palme, articulaţii, degete, va fi însufleţită de mici presiuni.

EXERCIŢIUL I

1) În picioare, cu palmele depărtate, braţele de-a lungul corpului, palmele cu faţa către picioare.

2) Ridicaţi braţele îndoind coatele până la înălţimea umerilor

3) Împingeţi cu palmele către înainte şi repetaţi această mişcare de 16 ori (împingeţi gândind că deplasaţi un perete).

Efecte terapeutice: Se îmbunătăţeşte circulaţia sângelui la nivelul palmelor şi braţelor. Acţiunea de privire fortifică ochii, determinând o mai bună irigare cu sânge a acestora, provocând, în acelaşi timp, stimularea ficatului.

EXERCIŢIUL II

4) Întindeţi braţele în prelungirea umerilor, palmele cu faţa către cer, apoi împingeţi încet braţele spre înapoi de 16 ori.

5) Readuceţi braţele la nivelul umerilor de 16 ori

Efecte terapeutice: Se fortifică gâtul, se irigă capul şi creierul, se tonifică plămânii.

EXERCIŢIUL III

6) Coborâţi braţele în faţa corpului, palmele cu faţa în sus ca şi cum ar sprijini o minge

7) Mâinile în prelungirea corpului, apăsând palmele ca şi cum ar împinge solul de 16 ori.

Efecte terapeutice: Se fortifică spatele şi rinichii

EXERCIŢIUL IV

8) Aplecaţi-vă corpul în faţă cu braţele depărtate

9) Încrucişaţi şi descrucişaţi braţele de 16 ori.

Efecte terapeutice: Se fortifică spatele şi rinichii

EXERCIŢIUL V

10) Palmele se ridică, având îndreptată faţa palmară spre cer.

11) Îndoiţi coatele, palmele în faţa pieptului.

12) Ridicaţi braţele, palmele cu faţa spre cer, împingând mâinile ca şi cum aţi împinge cerul, de 16 ori.

Efecte terapeutice: Se stimulează funcţionarea meridianului trei focare şi se fortifică cele 3 focare

EXERCIŢIUL VI

13) Coborâţi-vă braţul drept cu pumnul strâns aducându-l către înapoi până la nivelul taliei, pumnul îndreptat înainte

14) Coborâţi braţul stâng, palma cu faţa spre sol

15) Aduceţi către înapoi braţul stâng, cotul fiind îndoit, pumnul îndreptat înainte, deplasaţi în faţă braţul drept întins, palma înainte.

16) Aduceţi către înapoi braţul drept, cotul fiind îndoit şi pumnul îndreptat înainte

17) Înaintaţi braţul stâng, cu palma îndreptată în faţă. Repetaţi această mişcare de 16 ori de fiecare parte.

Efecte terapeutice: Se dezvoltă forţa braţelor şi se fortifică splina şi stomacul.

9

Vitalizări şi tratamente prin nutriţie şi fitoterapie

1. ALIMENTAŢIA PREVENTIVĂ ŞI TERAPEUTICĂ

Secolul nostru a alterat (artificializat) factorul alimentar şi a creat dependenţa omului faţă de cadrul de producţie, fapt ce implică şi subordonarea preferinţelor şi a cerinţelor sale alimentare faţă de disponibilităţile reţelelor de desfacere a produselor alimentare (în cea mai mare parte congelate, îngheţate, semipreparate, rafinate) reprezentate prin carne, grăsimi animale, unt (fabricat), mezeluri, tocaturi din cărnuri, diferite afumături, saramuri, verdeţuri deshidratate (sau în amestecuri conservate), peşte conservat (produs foarte periculos), lapte fabricat rezultat din cumularea diferitelor surse şi trecut prin procedele de degresare şi pasteurizare etc., fructe deshidratate, degerate, conservate, sucuri de tomate sau siropuri de fructe conservate, dulciuri şi prăjituri cu adaosurile (inerente) de conservanţi, sare, zahăr, coloranţi şi arome artificiale, băuturi alcoolice a căror reţete de fabricare şi industrializare le sărăcesc în factori trofici, revitalizanţi...

Îndepărtarea omului de natură produce degenerarea sa. Acest lucru este valabil, atât în ceea ce priveşte contactul său cu mediul natural, cât şi îndepărtarea lui de la o alimentaţie naturală şi, inevitabil, acceptarea unui regim alimentar compus din **alimente devitalizante.** Căci alimentele care nu conţin principii active sunt **alimente nevitalizante,** iar cele care le-au conţinut iniţial şi le-au pierdut (parţial sau total) datorită modului de păstrare, preparare şi desfacere (comercializare) sunt **alimente devitalizante.** În categoria primelor se înscriu toate cărnurile, preparatele din carne şi grăsimile animale, iar în categoria următoare cele care, indiferent de originea lor (vegetală sau animală) şi-au pierdut, în drum spre consumator, principiile active, în special enzimele, care sunt materii proteice, vii, în alcătuirea cărora intră aminoacizii esenţiali. Enzimele au rol de stimulare a proceselor chimice care au loc în celule,

cu alte cuvinte stimulează procesele vieţii. În lipsa lor se produce îmbolnăvirea, involuţia şi moartea organismului. Deci, prezenţa enzimelor în organism este dependentă de prezenţa materiei vii. Proteinele de origine animală se pierd odată cu încetarea din viaţă a animalului, datorită unor procese de degradare deosebit de rapide (în câteva minute) în urma cărora apare **putresceina şi cadaverina**, două substanţe care reprezintă un mare pericol pentru viaţă. În plus, carnea conţine toxine deosebit de primejdioase organismului şi este purtătoare (potenţial) a unor factori infecţioşi şi parazitari. Chiar şi în cazul în care este consumată imediat, ea reprezintă o sursă de uzură pretimpurie a organelor care compun tractusul digestiv, a îmbătrânirii înainte de vreme! Grăsimile animale, în lipsa elementelor enzimatice, supraîncarcă organismul (vasele de sânge) cu colesterol producând sclerozarea acestora şi iminenţa distrofiilor, bolilor şi a accidentelor vasculare.

În aceeaşi ordine de idei, majoritatea produselor vegetale conservate nu pot nici ele produce, datorită sărăcirii în principii vitalizante, decât neajunsuri (carenţe, devitaminizări).

Marea luptă pe care omul o duce în prezent este întoarcerea sa spre natură, spre un cadru natural şi mai ales spre o alimentaţie bogată în enzime.

Este adevărat că omul, în forma sa biologică actuală, nu mai are capacitatea să consume, să digere şi să asimileze anumite alimente în stare crudă, aşa cum procedau strămoşii, lucru ce scade foarte mult şi calitatea asimilării de principii active. Totuşi el trebuie să lupte ca să revină la obiceiul de a consuma alimentele mult mai aproape de starea lor naturală.

Astfel, e bine să se evite prăjirea, fierberile şi coacerile îndelungate, preparatele după reţete complicate cu adaosuri de elemente inutile (sare, piper, boia, scorţişoară, cuişoare etc.) chiar dacă sunt cotate ca fiind „rafinate". De asemenea, este bine a se evita consumul alimentelor prea concentrate, conţinând în exces proteine (animale). **Nu este indicat să amestecăm mai multe feluri de mâncare la o masă: săturarea să se facă dintr-un singur fel de mâncare!**

Este o condiţie primordială (a sănătăţii şi a vieţii lungi!) **evitarea tutunului, cafelei (în exces), alcoolului, a sării de bucătărie** (clorura de sodiu), **a rântaşului şi a unor sosuri grase prea condimentate, a dulciurilor** (în exces, mai ales a zahărului), **a saramurilor şi a produselor oţeţite** (a acriturilor), **a pâinii albe şi a pastelor făinoase** (în exces), **a ciorbelor şi supelor grase pe bază de carne, a preparatelor**

„la cuptor", a slăninii, şuncilor şi unturii, a maionezelor. În genere combinaţia de cărnuri, grăsimi, dulciuri, alcooluri duce la distrugerea organismului, mai ales dacă individul nu efectuează eforturi fizice intense cu un consum mare de calorii.

Activitatea umană trebuie să antreneze toate sectoarele facultăţilor sale fizice, fiziologice, nervoase psihice şi sociale. Drumeţiile, sportul, un ritm normal sexual, în funcţie de vârstă, o muncă bine dozată, lectura, creaţia culturală, cultivarea unor relaţii armonioase cu semenii - toate acestea sunt factori de conservare şi prosperitate a sănătăţii.

Mersul desculţ pe pământul încălzit de soarele verii este un remediu împotriva multor boli rezultate din **acumulări energetice negative** denumite de către medicina energetică **energii distructive** sau **perverse.**

Yoga (practicată zilnic) şi înotul în apele râurilor, ale lacurilor şi ale mării sunt surse de vitalizarea imense, nebănuite şi de remaniere psihică. Expunerea raţională, igienică la soarele dimineţii şi a după-amiezii reprezintă un câştig de sănătate cu neputinţă de dobândit pe alte căi. Somnul profund de noapte (minim 7 ore), cu stomacul degrevat de alimente, este o altă condiţie de menţinere a sănătăţii.

Pentru cei ce vor să se înscrie pe o traiectorie optimă a sănătăţii sugerăm aplicarea următoarelor reţete culinare preventive, vitaminizante, regeneratoare şi terapeutice:

2. VITAMINIZARE ŞI MINERALIZARE

Ceaiuri vitaminizante

AFINUL *(Vaccinium myrtillus* L. - Fam. *Ericaceae).* Arbust cu fructe negre-albăstrui. Creşte pe păşuni montane.

Fructele *(Fructus Myrtilli)* sunt bogate în provitamina A, vitamina C, zaharuri, tanin, mirtilină, pectine şi acizi organici cum ar fi acidul citric, malic, lactic, oxalic, succinic etc. Pe lângă efectul vitaminizant, aceste fructe au proprietăţi carminative (eliminarea gazelor din intestine), aduc uşurări în crizele hemoroidale, reglează defecaţia, ameliorează procesele de fermentaţie şi putrefacţie intestinale, opresc diareea, dezinfectează intestinele mărind considerabil poftа de mâncare. De asemenea dau rezultate foarte bune în lupta contra reumatismului şi a infecţiilor

urinare, fiind totodată şi diuretice. După unii autori, fructele de afin readuc tonusul ochilor obosiţi şi bolnavi.

O menţiune: cu cât fructele sunt consumate în stare mai proaspătă, cu atât efectul vitaminizant şi curativ creşte!

Ceaiul din **frunze** *(Folium Myrtilli)* este un excelent medicament recomandat diabeticilor.

Atât frunzele, cât şi fructele (dar mai ales în combinaţie) ajută la eliminarea rapidă a oxiurilor.

Ca şi la fructele de cătină se poate adăuga că din fructele de afin se obţin fine lichioruri şi vinuri cu efect terapeutic.

Ceaiul antidiabetic se prepară din frunzele afinului astfel: 2 linguriţe la 500 ml apă opărită. Se bea neîndulcit, pe parcursul zilei.

Ceaiul antidiareic se prepară din fructele afinului prin fierberea a 2 linguriţe fructe uscate în 250 ml apă, 2-3 minute.

CĂTINA *(Hippophaë rhamnoides* L. - Familia *Eleagnaceae).* Creşte pe coaste şi pe râpi, prin prunduri, pe malul apelor curgătoare.

Fructele cătinei reprezintă o sursă de vitamine naturale cum ar fi vitaminele B_1, B_2, vitamina C, acid folic, acid nicotinic. De asemenea, conţine fitosteroli, izoramnetol, acizi graşi, inozitol, ulei esenţial, pigmenţi carotidieni.

Datorită efectelor sale pozitive este indicat celor care suferă de ulcer gastric, anemie, colite de fermentaţie, infecţii ale căilor urinare, migrene, reumatism şi diaree, mâncărimi de piele etc.

Uleiul preparat din fructele cătinei este un bun tonifiant al ochilor. Seara, la culcare, se masează uşor pleopele cu un strat subţire din acest ulei, obţinându-se înviorarea ochilor obosiţi.

Se pot face cure lunare sau chiar trimestriale cu acest ceai primăvara şi toamna, atunci când organismul începe să dea semne de oboseală.

Dintr-o infuzie (preparată astfel: la 500 ml apă clocotită se adaugă 2 linguriţe fructe fărâmiţate) se consumă o zi întreagă în 7 reprize.

Pentru ca efectul să fie mai mare se beau 3-5 ceaiuri (infuzie: 2 linguriţe de fructe uscate în 1/2 l apă clocotită) îndulcite cu miere de albine.

Gospodinele obţin vinuri delicioase, marmelade, gemuri, siropuri, lichioruri, păstrând pentru iarnă, toamnă şi primăvară adevărate rezervoare de viaţă pentru organismele slăbite de lipsa cruditătilor.

FRAGUL *(Fragaria vesca* L. - Fam. *Rosaceae).* Fructele conţin din belşug vitamine, mai ales vitamina A, săruri minerale şi acid salicilic. Sunt recomandate bolnavilor de gută şi rinichi deoarece acidul uric din sângele acestor bolnavi este eliminat datorită principiilor active conţinute de către fragi.

Frunzele *(Folium Fragariae).* Conţin şi ele principii active cum ar fi: fragarina, zaharuri, substanţe minerale, ulei volatil, flavone, tanin şi mult căutata vitamină C, săruri minerale etc.

Dintr-o lingură de frunze, la o cană mare de apă în clocot rezultă un ceai pe cât de gustos pe atât de eficace. Acest ceai combate bolile băşicii udului (vezica urinară), dezinfectează căile urinare, vindecă boli de rinichi şi opreşte diareea.

Din fragi se mai pot face torturi de fructe (în combinaţie cu alte fructe, siropuri gustoase şi tonice, dulceţuri etc.).

MĂCEŞUL *(Rosa canina* L. - Fam. *Rosaceae).* S-ar putea denumi „rege al plantelor vitaminizante"!

Parcă în mod conştient ar fi fost sădit de un iluminat savant - atât de multe sunt principiile ce se găsesc în fructele lui roşii. Citărn dintre ele: vitaminele B_1, B_2, PP, K, A, acidul nicotinic sau antipelagros şi în mari cantităţi vitamina C; zaharurile, taninul, pectinele. acidul citric şi acidul malic vin să completeze paleta elementelor tonifiante ale preţioaselor fructe roşii.

Fructele de măceş *(Fructus Cynosbati).* Dau un ceai tonic, plăcut la gust şi vindecător. **Se prepară din două-trei linguri de fructe uscate şi fărâmiţate (în prealabil) care se pun la fiert un sfert de oră (15 minute), în 500-750 ml apă. După clocot se strecoară prin tifon sau pânză deasă, albă şi curată, se acoperă şi se ţine sub capac alte 15 minute. Se îndulceşte cu miere de fâneaţă şi se beau 3-4 sau 5 astfel de ceaiuri, de preferinţă înaintea meselor cu o oră.**

Pe lângă însănătoşirea anemicilor şi a celor astenici, acest ceai mai are şi calitatea de a dizolva pietrele rinichilor, după unii autori — şi pe cele din alte organe interne —, aducând vindecări neaşteptate în bolile căilor urinare.

Contribuie la slăbirea celor prea corpolenţi, întrucât produce o eliminare excedentară de urină.

Reduce inflamaţiile intestinale până la vindecare.

Normalizează secreţiile biliare. Vindecă ficatul bolnav şi obosit. Dă tinereţe şi supleţe corpului, întrucât vitaminele C şi P redau permeabilitatea şi fragilitatea caracteristică vaselor de sânge ale omului tânăr şi sănătos[1].

Întreaga circulaţie sanguină se normalizează. Bineînţeles că aceste efecte nu se conţin într-o zi-două, ci după luni de cură cu acest ceai.

La ţară, copiilor care au viermi intestinali, li se dă un preparat din praf de coajă de fruct curăţat de sâmburi şi perişori, combinat cu miere de salcâm.

MURUL *(Rubus fruticosus* L. - Fam. *Rosaceae).* Conţine vitamina C în cantităţi îndestulătoare; de asemenea flavone, tanin, acizi organici etc.

1 *Tinereţea şi sănătatea la sportivi, la iubitori ai mişcării fizice, la oameni care-şi impun un regim igienic alimentar pe tot parcursul vieţii sunt stări constante.*

Este recomandat persoanelor astenice la care sunt frecvente sângerările gingiilor sau inflamările lor, celor cu gâtul inflamat sau cu inflamaţii în cavitatea bucală.

Din **frunzele de mur** *(Folium Rubi fruticosi)* se prepară un ceai astringent care sub formă de gargară combate, în afara inflamaţiilor mai sus enumerate şi **diareea. Leucoreea,** boală specifică feminină care se manifestă prin scurgeri purulente, se poate trata cu succes prin metoda irigaţiilor cu ceai din frunze de mur. **Dacă ceaiul obişnuit din frunze de mur (2 linguriţe de plantă la o cană de apă clocotită) nu dă rezultatele aşteptate în tratamentul inflamaţiilor din zona gâtului, atunci se prepară un ceai din 4 linguriţe de frunze de mur la o cană de apă în clocot şi leacul astfel obţinut este ideal pentru a se face gargară de 3 ori pe zi, obţinându-se în scurt timp vindecarea.**

Acest ceai vindecă colitele, gastroenteritele şi întăreşte stomacul.

PĂPĂDIA *(Taraxacum officinale* Web. - Fam. *Compozitae).* **Frunzele** *(Folium Taraxaci)* sunt un laborator natural care furnizează organismelor slăbite sau anemiate, multe vitamine, dintre care cele mai importante sunt vitaminele C, D, A şi B.

Consumate ca salată ele tonifică organismul repede, făcându-l suplu

şi uşor. **Infuzia se face din 2 linguriţe plantă la 250 ml apă în clocot. Se consumă 2-3 ceaiuri pe zi, de preferinţă după mesele principale.**

Rădăcina *(Radix Taraxaci).* Conţine vitamine, inulină, tanin, rezine, acid cafeic, sterol, colină şi un principiu amar foarte activ numit taraxicină. Rădăcina împreună cu frunzele dă efecte sigure, puternice, în organismele anemiate, subnutrite, datorită şi conţinutului în proteine vegetale şi glucide.

Dar efectele cele mai remarcabile ale păpădiei sunt cele de echilibrare a funcţiilor glandulare. Toţi cei care au dereglări glandulare care produc obezitate, apatie, oboseală bolnăvicioasă (nemotivată), boli ale vezicii biliare, ale ficatului, proastă circulaţie a sângelui, diureză slabă, lipsa poftei de mâncare, ateroscleroză, reumatism, gută, boli de piele, stare melancolică etc., după o cură susţinută de salată de păpădie îşi revin la starea normală. Din primăvară până în toamnă, păpădia se poate găsi pe câmp. Ea trebuie consumată mai ales atunci când frunzele ei devin amare, fiind mai eficiente!

PORUMBUL *(Zea mays* L. - Fam. *Gramineae).* **Mătasea de porumb** *(Stigmata Maydis).*

Bogată în vitaminele K, B_6, C şi E, betainină, saponine, ergosterină, ulei volatil şi glucide, săruri de potasiu şi calciu.

Recomandată şi persoanelor care suferă de boli ale vezicii urinare şi rinichi, reumaticilor, celor care au gută, artritism, tulburări circulatorii, colecistită, obezitate, boli cardiace, albuminurie, uricemie (boală caracterizată prin prezenţa acidului uric în sânge), femeilor cu ciclu neregulat sau celor care sunt în menopauză, persoanelor la care sângerările sunt de lungă durată. Prin diureza puternică pe care o produce, ceaiul din mătasea porumbului contribuie la scăderea obezităţii şi obţinerea unui corp suplu.

Datorită conţinutului suficient de mare în săruri de calciu, siliciu şi potasiu, mătasea de porumb este şi un important remineralizant al organismelor care au pierdut minerale în cantităţi mari. **Ceaiul se bea de 3-5 ori pe zi câte o lingură şi se prepară din 2 linguri mari din mătase de porumb la o cană de apă în clocot.**

URZICA *(Urtica dioica* L. - Fam. *Urticaceae).* **Frunzele de urzică** *(Folium Urticae)*

Bogate în vitaminele C, K, B_{12}, A, substanţe azotoase, clorofilă, mucilagii etc.

Primăvara culegătorii de urzici găsesc cu uşurinţă această plantă, adevărat izvor de viaţă. Pe lângă efectele sale rapide de reînsănătoşire a celor anemici, urzica mai poate servi şi ca medicament natural în com-

baterea reumatismului, a diabetului zaharat, a diareei, hemoroizilor, hemoragiilor uterice, menstruaţiilor dereglate, a gutei, a hemoragiilor în general, a nisipului din rinichi, a ulcerului varicos şi a supuraţiilor, în diferite afecţiuni ale gurii, dizenteriei, bronşitei, seboreei etc.

Se beau 2-4 ceaiuri pe zi: 1 lingură de plantă pentru o cană de apă în clocot.

În anemii se consumă crudă, sub formă de salate. Pentru combaterea bolilor de piele sau pentru întărirea rădăcinii părului, sub formă de băi.

La ţară bolnavii de reumatism sunt bătuţi cu urzică ruptă proaspăt (cu toate că e mai puţin plăcută, aşa e mult mai eficace!).

VIŞINUL şi CIREŞUL *(Cerasus vulgaris,* Mill - Fam. *Rosaceae, Cerasus avium* (L.) Moench - Fam. *Rosaceae).*

Cu toate că majoritatea autorilor nu recomandă în tratament decât codiţele acestor fructe (*Stipites Cerasorum*), menţionez că cei care fac cură de vişine şi cireşe nu vor fi nevoiţi să facă tratament cu ceai din codiţele lor. Aceste fructe sunt încărcate de vitamine şi principii active care vindecă pe cei bolnavi, dându-le puteri noi şi întinerindu-i.

Codiţele. Se pun la uscat, din timpul verii, deoarece pe lângă

conţinutul în vitamine, conţin un tanin de natură catehică, săruri de potasiu şi derivaţi flavonici.

Ceaiurile (trei linguriţe de codiţe la 1 litru se fierbe timp de 30-40 minute) se beau de preferinţă îndulcite slab cu miere de salcâm (sau neîndulcite), dar pe stomacul gol (pentru cei care au boli de rinichi, vezică urinară), la temperatura camerei, de câte ori se poate, chiar în loc de apă.

Acest ceai (neîndulcit) vindecă diareea, elimină nisipul din rinichi.

ZMEURUL *(Rubus idaeus* L. - Fam. *Rosaceae).* Fructele, tonice sunt bogate în vitamine, cum ar fi vitamina C şi B, zaharuri, acid citric, acid malic ş.a.

Frunzele *(Folium Rubi idael).* **Sub formă de infuzie se recomandă ca ceai curativ în afecţiuni ale aparatului digestiv (o linguriţă de frunze la o cană de apă în clocot), în infecţii stomacale, în hiperaciditate gastrică, diaree etc.** Datorită conţinutului mare în vitamine, tanin, flavone, acizi organici constituie o adevărată farmacie naturală.

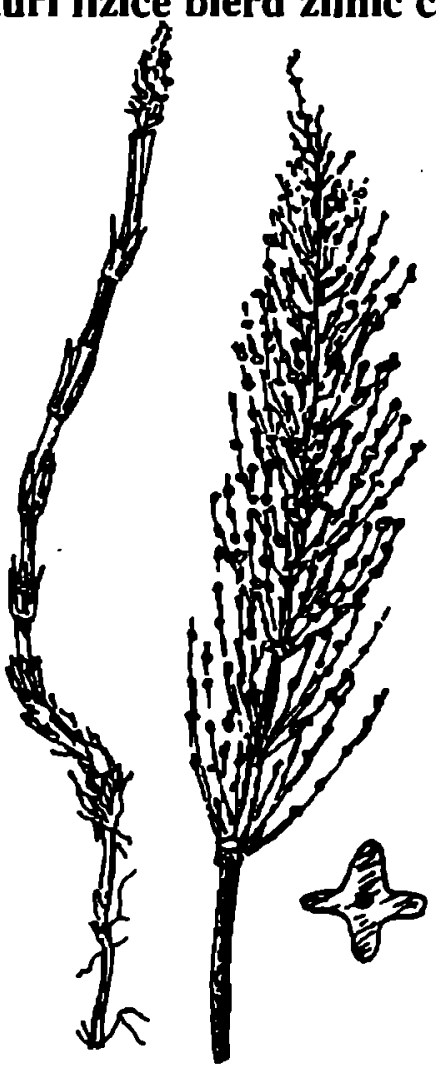
Ceaiuri mineralizante

Atât sportivii, cât şi oamenii care lucrează în industrie, pe ogoare, ca urmare a eforturilor fizice mari, pierd o dată cu transpiraţia şi elementele minerale, sărurile, despre care am amintit în paginile precedente.

Recuperarea acestor elemente este imperios necesară şi este recomandabil ca sursa care ni le furnizează să fie cât mai naturală, ieftină şi să nu încarce organele cu noxe (e vorba despre ceaiurile mineralizante!).

COADA-CALULUI *(Equisetum arvense* L. - Fam. *Equisetaceae).* Această plantă a cărei formă aminteşte de un copac miniatural cu crengi multe şi orientate în sus conţine în ţesuturile ei săruri necesare organismului, cum ar fi săruri de magneziu, de calciu, de potasiu, diferite principii amare, acid salicilic, compuşi flavonici, ulei volatil, saponină, equisetanine etc.

Din 2 g de pulbere de plantă, anemicii, astenicii, convalescenţii sau cei care prin eforturi fizice pierd zilnic cantităţi mari de săruri



— se pot vindeca şi întări. Se mai recomandă şi sub formă de ceai (două linguri jumătate de plantă fărâmiţată la 1 litru apă cu fierbere 15 minute), îndulcit cu orice miere.

Ceaiul e foarte bun şi pentru suferinzii de inimă, gută, reumatism, boli ale pielii şi ale căilor urinare, deoarece produce diureză.

Uleiul volatil pe care îl conţine îi conferă proprietăţi antiseptice. După unii autori, sub formă de băi, este şi un bun cicatrizant, uşurând refacerea pielii sau reducându-i inflamaţiile.

OSUL-IEPURELUI *(Ononis spinosa* L. - Fam. Leguminosae). Pe lângă multe săruri minerale, **rădăcina** *(Radix Ononidis)* mai conţine şi alte substanţe necesare sănătăţii, printre care şi α-onocerina (alfa-onocerina), substanţă de natură glicozidică, acid citric, tanin, ulei gras, fitosteroli etc.

Ceaiul de rădăcină se prepară din 2 linguri de rădăcină la 1/2 litru apă în clocot sau 4 linguri de rădăcină la 1 litru apă. Se bea de 3-4 ori pe zi, îndulcit slab, cu zahăr candel sau zahăr tos.

Pe lângă efectele de mineralizare, combate bronşitele, reumatismele, bolile de piele, cistita, calculoza renală (produce diureză), hidropizie ş.a.

PIRUL *(Agropyron repens* (L.) Pal. - Fam. *Graminaeae).* Ceaiul de pir se prepară din **rizomii** pirului *(Rhizoma Graminis)* **în felul următor: într-un sfert de litru de apă în clocot se adaugă o lingură de rizomi. Se beau 2-3 astfel de ceaiuri îndulcite cu zahăr, după mesele principale.**

Datorită conţinutului în vitamine cum ar fi vitaminele B şi A, dar mai ales a preţioaselor săruri de siliciu şi de potasiu, precum şi a altor elemente, ceaiul de pir are o acţiune de remineralizare a sistemului osos. Efecte pozitive se observă şi asupra rinichilor şi a vezicii urinare, a bolilor de piele, de ficat şi de bilă, reumatism etc. În răceli, ca şi în bronşite, în stări virotice respiratorii, ceaiul de pir grăbeşte vindecarea datorită proprietăţii sale de producere a transpiraţiei.

Aceste efecte se datorează şi celorlalte principii conţinute de rizomii pirului, cum ar fi: inulina, zaharurile, substanţe mucilaginoase şi mai ales

datorită prezenţei unui ulei volatil. Pirul este uşor de procurat deoarece creşte pe câmpii. Se mai numeşte popular albei, chir sau răgălie.

PORUMBARUL *(Prunus spinosa* L. - Fam. *Rosaceae).* Fructele sunt bogate în săruri de calciu şi de magneziu, zaharuri, acizi organici şi vitamina C. Folosit din **fructe** *(Fructus Pruni spinosae),* cât şi din **flori** *(Flores Pruni spinosae)* se prepară leacuri naturale: **din fructe (porumbe) - decoct; din flori - ceai; 1 linguriţă (ori fructe, ori flori) la un sfert de litru apă (din flori, infuzie); 3 ceaiuri pe zi sunt suficiente.**

Pe lângă acţiunea sa mineralizantă, se foloseşte pentru tratamentul uremiei[1], gutei[2], artritismului[3], a bolilor vezicii şi rinichilor, ca întăritor al stomacului. Mai combate şi diareea.

---

1 *Boală datorată nefuncţionării normale a rinichilor ceea ce produce o insuficientă eliminare a ureii şi a acidului uric din organism şi a intoxicării, din această cauză, a sângelui.*

2 *Sau podagră - boală a încheieturilor care se îngroaşă datorită depunerii în ele a acidului uric incomplet eliminat din corp.*

3 *Boală care se manifestă prin dereglări ale funcţiei articulaţiilor datorită unor tulburări metabolice.*

Mustul fructelor opreşte sângerarea nasului şi a gingiilor rănite. Popular i se mai spune coţobrel, spin, ţârn, porumbe, scorombar sau mărăcine.

PORUMBUL *(Zea mays* L. - Fam. *Gramineae).* Un mineralizant puternic datorită mineralelor care intră în compoziţia mătăsii.

A fost descris la capitolul „Ceaiuri vitaminizante".

SALCIA *(Salix alba* L.; *Salix fragilis* L.; *Salix purpurea* L. - Fam. *Salicaceae).* **Coaja de salcie** *(Cortex Salicis).* Conţine oxalaţi, tanin, salicină şi populină (glucozizi de natură salicilică) etc.

Ceaiul din coajă de salcie este indicat atât persoanelor care au demineralizări (mai ales în combinaţie cu pirul şi coada calului), cât şi celor care suferă de reumatism şi gută, acestora din urmă calmându- le durerile.

Se mai folosesc şi florile salciei (amenţii) în stările nervoase depresive, insomnii, stări de iritare nervoasă, pentru tonifierea nervilor, dar şi pentru diminuarea eretismului genital.

Din coaja de salcie se prepară ceaiul prin decocţie astfel: 10 g coajă fărâmiţată în 200 g apă. Atenţie! Nu se bea o cană, ci se consumă de 3 ori pe zi câte o lingură de ceai. Altfel devine toxic pentru organism!

Autori de prestigiu recomandă şi utilizarea externă a decoctului de coajă de salcie (în această situaţie decoctul se face mult mai concentrat) atât ca gargară în combaterea unor boli bucale sau ale gâtului, cât şi ca baie, în tratarea hemoroizilor sau a unor ulceraţii apărute pe piele.

3. AFECŢIUNI NERVOASE GLANDULARE ŞI CIRCULATORII

Ceaiuri utilizate în terapia afecţiunilor nervoase, glandulare şi circulatorii

Vom enumera unele din cele mai sigure şi experimentate plante româneşti care au efecte de combatere a afecţiunilor sus-amintite. Aceste ceaiuri sunt făcute din: *hamei, salcie, odolean, talpa-gâştei, mentă, tei, păducel, degeţel roşu, mac, sovârf, măghiran, levănţică, ghinţură, cimbrişor, obligenă, afin, dud, nuc, fasole, păpădie, anghinare, brusture, salvie, urzică, cerenţel, cruşin, osul-iepurelui, mur, soc, păpădie.*

Să le cunoaştem proprietăţile şi modul de preparare:

ANGHINAREA *(Cynara scolymus* L. - Fam. *Compositae).* **Frunzele** *(Folium Cynarae)* bogate în flavone, polifenoli, dar mai ales în cinarină, inulină, săruri de magneziu şi potasiu etc. Se folosesc la prepararea unui ceai cu efecte precise în reglarea colesterolului şi în scăderea procentului de zahăr din sânge. Deci, efect net pozitiv în boli endocrine (diabet) şi în boli circulatorii (hipertensiune, angină pectorală)! Este indicat şi în tratamentul aterosclerozei, boală foarte periculoasă, în boli digestive, enterite, constipaţii, hemoroizi, colite, nefrite, boli de ficat.

Ceaiul se prepară din frunze fărâmiţate fin: peste o lingură de frunze se toarnă o jumătate de litru de apă în clocot. Se bea rece, îndulcit cu miere de fâneaţă, pe stomacul gol, pe parcursul unei zile.

BUSUIOCUL *(Ocimum basilicum* - Fam. *Labiatae)*[1]. Pe măsura valorii poetice, valoarea sa terapeutică s-a impus de mii de ani. Medicina populară, dar şi cea modernă, apreciază ceaiul din busuioc mai ales pentru efectul uimitor în calmarea durerilor de cap pricinuite de diverse cauze: indispoziţii, oboseli, nemulţumiri, şocurile obişnuite ale zilei, neurastenie etc.

---

1 *Atenţie! Poate produce constipaţii de durată anumitor organisme.*

Se prepară infuzând una linguriţă de plantă la o căniţă de apă în clocot. Se beau la intervale de 2 ore, după-amiază, 3 căni de ceai îndulcit cu miere de tei. Eficace şi în combaterea diabetului, a dereglărilor funcţiei digestive, stări virotice, bronşite, stări de vomă, crampe, gaze etc. O baie cu busuioc dublează farmecul feminin.

GHINŢURA *(Gentiana lutea* L.; *Gentiana punctata* L.; *Gentiana asclepiadea* L. -Fam. *Gentianaceae).* **Rădăcina** *(Radix Gentianae)* e folosită pentru prepararea unui ceai foarte eficace: **1 linguriţă de rădăcină tăiată mărunt se infuzează cu un litru de apă clocotită.**

Câteva linguri pe zi din acest ceai (2-3-4) vor fi suficiente pentru a da creierului obosit mai multă forţă.

Glicozizii şi uleiul volatil sunt principiile care dau aceste efecte.

DEGEŢELUL-ROŞU *(Digitalis purpurea* L. - Fam. *Scrophulariaceae).* Unul dintre cele mai puternice tonifiante ale muşchiului cardiac. Pulberea obţinută din frunzele sale *(Folium Digitalis purpureae)*

serveşte preparării unor tablete, prescrise anumitor bolnavi, şi în cantităţi foarte mici, deoarece pot intoxica cordul! Doar doctorul poate permite folosirea acestui ceai sau a acestor tablete!

HAMEIUL *(Humulus lupulus* L. - Fam. *Moraceae).* Plantă agăţătoare cultivată pe ţăruşi.

Are acţiune sedativă şi calmantă asupra sistemului nervos. Se utilizează în scopuri medicinale **conurile** *(Strobuli lupuli)* care au gust astringent şi un miros specific. Despre însuşirile sale anafrodisiace am mai pomenit şi în paginile anterioare, de asemenea despre efectele sale pozitive în: gută, boli hepatice, reumatism, tuberculoză, trichomonas vaginalis etc.

În scopul profilaxiei bolilor nervoase hameiul se foloseşte ca infuzie: 10 g conuri la 100 g apă. Se bea fracţionat.

ISOPUL *(Hyssopus officinalis* L. - Fam. *Labiatae).* Cu toate că efectele ceaiului de isop sunt mai multe (antiseptic, bronhodilatator, expectorant, regulator al funcţiilor digestive etc.), efectul care interesează mai multe este cel hipotensiv, sudorific şi de vasodilataţie arterială. Conţine: gume, substanţe amare, ulei volatil, heterozidă, colină, compuşi triterpenici şi sterolici.

Întreaga plantă se foloseşte la prepararea ceaiului, dar numai în stare fărâmiţată, la o cană de 250 ml apă se infuzează o linguriţă plantă. Se pot bea până la 4 ceaiuri pe zi, călduţe. *Atenţie! Nu se va administra bolnavilor cu manifestări epileptice!*

IZMĂ-BUNĂ *(Mentha piperita* L. - Fam. *Labiatae).* Una din plantele medicinale folosite din cele mai vechi timpuri.

Ceaiul se prepară prin infuzie din frunze mărunţite şi anume: una linguriţă frunze la o cană de 200 ml cu apă. Se pot bea 3-4 sau chiar 5 căni de ceai pe zi (se exceptează persoanele care suferă de constipaţie). În afară de acţiunea tonică asupra sistemului nervos, ceaiul de izmă (sau mentă, cum i se mai spune popular) e indicat în infecţii. Activează bila leneşă. Calmează spasmele stomacale şi remediază tulburările digestive în fază incipientă. Măreşte diureza. Alină şi vindecă vărsăturile. Provoacă transpiraţia, uşurând organismul în munca sa de dezintoxicare. Prin această acţiune ficatul şi rinichii sunt degrevaţi de mari sarcini, fapt ce îi determină pe unii autori să afirme că ceaiul de mentă este un bun adjuvant în tratamentul instituit în vederea eliminării nisipului şi pietrei din ficat sau rinichi.

Frunzele *(Folium Menthae)* sunt bogate în ulei volatil, substanţe antiinfecţioase, minerale, tanin, hipericină, acid piruvic, acetat şi valeri-

anat de metil, mentol liber şi mentoină. Se mai foloseşte şi la băi (înviorează organismul!), la prepararea unor fricţiuni cu alcool foarte concentrat, în inhalaţii pentru cei răciţi şi ca apă de gură.

LEVĂNŢICA *(Lavandula angustifolia* MILL - Fam. *Labiatae).* Ceaiul din flori de levănţică se poate bea ca atare sau în combinaţie cu cel de maghiran şi busuioc. Induce, indubitabil, într-un somn profund. E preferabil să se evite, totuşi, folosirea mai multor ceaiuri (ne referim la cazuri simple).

Datorită uleiului volatil şi a altor principii, cum ar fi geraniolul şi linalolul, ceaiul de levănţică influenţează pozitiv stările generale de conturbaţii ale funcţiunii cerebrale însoţite de dureri de cap şi de palpitaţii sau alte dereglări nervoase ale inimii. **Ceaiul din flori de levănţică (Flores Lavandulae): la o cană de un sfert de litru de apă în clocot se pun 2 linguriţe de flori.**

Se pot bea de la 1 până la 3 căni pe zi. E bine să se ştie că ceaiul de levănţică este eficace şi în tratamentul altor boli, cum ar fi boli ale traheei, ale stomacului, bilei, rinichilor şi chiar în reumatism (artrite).

MĂCEŞUL se încadrează şi el în categoria plantelor indicate în aceste boli. A fost descris anterior.

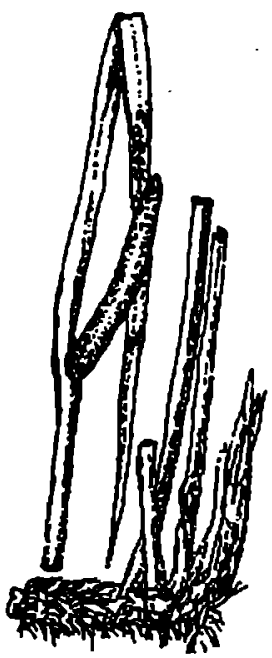
MACUL DE CÂMP *(Papaver rhoeas* L. - Fam. *Papaveraceae).* În anumite faze ale unor dereglări nervoase apare şi o tuse chinuitoare, seacă, cu dureri în torace. E bine, în aceste situaţii, să se apeleze tot la medicină naturală: un ceai din petalele macului de câmp va „înmuia" întâi această tuse, apoi o va opri. Nu trebuie să se înţeleagă prin aceasta că ceaiul din petalele macului de câmp nu e bun şi în bronşite, laringite

(forme acute), gripe etc, ci dimpotrivă! Şi pentru acestea e la fel de indicată folosirea acestui ceai. **Se prepară prin infuzie: la 1 linguriţă petale, 250 ml apă în clocot; călduţ, cu miere, se consumă una cană pe zi, fracţionat.**

MĂGHIRANUL *(Majorana hortensia* Moench. - Fam. *Labiatae).* **Ceaiul din planta fărâmiţată se prepară dintr-o linguriţă la o ceaşcă de apă clocotită. Îndulcirea se face cu miere de floarea-sorelui sau cu miere montană.** Acest ceai nu produce nici intoxicaţia cordului, nici

a sistemului nervos, iar somnul pe care-l dă e cel puţin de 8 ore. Şi încă ceva: maghiranul, pe lângă uleiul volatil care îi dă acel miros plin de savoare, conţine şi vitaminele A şi C.

OBLIGEANA *(Acorus calamus* L. - Fam. *Araceae).* Ceaiul preparat din rizomii[1] acestei plante are efectul unui eficace tranchilizant natural[2], acţionând, totodată, ca un antinevralgic natural (diminuează şi chiar



1 *Denumirea ştiinţifică a tulpinilor subterane.*

2 *Suprimă manifestările bolnăvicioase ale psihicului: angoasă, halucinaţii, nelinişti inexplicabile, tristeţe, descurajare etc.*

suprimă dureri de origine nervoasă). Aceste efecte se datorează principiului denumit azaronă şi altui principiu, acorina.

Infuzie: 15 g rizomi la 200 ml apă în clocot. Se consumă cu prudenţă (ca şi salcia, ghinţura şi degeţelul-roşu), adică se beau 3 linguri pe zi, câte o lingură neîndulcită, pe stomacul gol. Combate anemia, flatulenţele. Este bogat în vitamina C. În popor e botezat „calm".

ODOLEANUL *(Valeriana officinalis* L. - Fam. *Valerianaceae).* Mai poartă numele şi de **VALERIANĂ.**

Rădăcinile *(Radix Valerianae),* bogate în acizi organici, uleiuri volatile şi rezine sunt cele folosite în prepararea unui ceai foarte eficace în tratamentul unor boli cardiace care se manifestă prin palpitaţii (mai ales noaptea, în somn) şi, în general, în bolile cauzate de dereglări ale sistemului neurovegetativ. **Ceaiul se prepară din 15 g rizomi în 200 ml apă în fierbere, consumându-se în cantităţi mici de 3-4 linguri, în 24 de ore.** Datorită conţinutului în formiat şi valerianat de bornil, ceaiul de rizomi şi rădăcini de valeriană este un sedativ nervos şi un antispastic natural foarte indicat persoanelor care nu vor sau care nu pot să folosească medicamente sintetice.

Ceaiul de valeriană este indicat şi în colici de origine nervoasă, în combaterea stărilor de vomă etc.

În popor i se spune iarba-pisicii sau guşa-porumbelului. Creşte pretutindeni în ţara noastră şi se poate recunoaşte uşor, după floricelele albe cu nuanţă rozalie. Cei care o culeg de mai mult timp o recunosc (spre seară, când se întunecă) şi după mirosul specific, plăcut.

Se poate folosi fără teamă, dar e bine, totuşi, ca după o cură de circa o lună de zile să fie luat ceaiul numai în caz de criză, pentru a nu produce obişnuinţă.

PĂDUCELUL *(Crataegus monogyna* Jacq; *Crataegus oxyacantha* L. - Fam. *Rosaceae).* Ca şi odoleanul, păducelul este o plantă ideală pentru tratarea afecţiunilor nervoase care se repercutează negativ asupra funcţiunii cardiace. Acţiunea ceaiului preparat din această plantă este cea de scădere a tensiunii arteriale, de reglare a ritmului cardiac, de detensionare a sistemului neurovegetativ, de înlăturare a stării de supraexcitare a inimii sau de inhibare a stărilor emotive patologice. Dă rezultate frumoase şi în tratamentul anginei pectorale, de asemenea, în dereglările

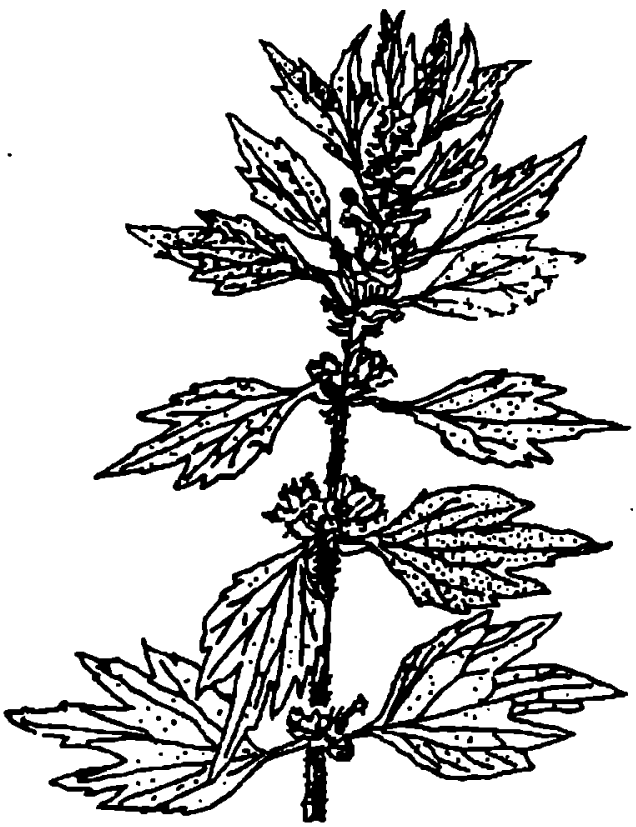
ciclului menstrual. Prestigioşi cercetători afirmă că este indicat în tratamentul sclerozei, boală frecvent întâlnită în prezent.

Culesul plantei nu este anevoios. Creşte pe la marginea pădurilor noastre având şi denumiri populare, cum ar fi: mărăcine alb sau gherghin. E un arbust cu ghimpi de la care culegătorii vor lua florile, frunzele şi fructele, mult asemănătoare ca formă, fructelor de măceş. Fructele au vitaminele B, C şi mai conţin acid citric şi tartric.

Florile cu frunzele de păducel *(Flores Crataegi cum folium)*, **fructele** *(Fructus Crataegi)*, ca de altfel toate elementele arbustului sunt bogate în principii, cum ar fi: acidul cafeic, acetil colina, colina, ulei volatil, trimetilamină, guanină, baze purinice, acid clorogenic, steroli, cvercetrol, hiperozid, derivaţi flavonici, vitoxozid etc. Unii bolnavi cardiaci folosesc un amestec de ceai de păducel cu valeriană pentru a obţine efecte mai puternice. **E bine ca totuşi doctorul să fie acela care să avizeze, în prealabil, o astfel de măsură terapeutică!**

Ceaiul de păducel se prepară prin infuzare: peste o linguriţă de flori (sau fructe) se toarnă un sfert de litru de apă clocotită. Se strecoară şi se îndulceşte cu miere de salcâm, după preferinţă.

TALPA-GÂŞTEI *(Leonurus cardiaca* L. - Fam. *Labiatae)*. Principiul amar numit leonurină, taninul, uleiul volatil, saponinele, hetero-



zida, glucozida sterolică, alcaloidul, precum şi vitaminele C, E şi A care se găsesc în tulpina şi florile acestei plante *(Herba Leonuri)* **fac din ceaiul preparat (15 g plantă tăiată mărunt la 200 ml apă) un medicament cu proprietăţi de netăgăduit. Bolnavul va bea 3-5 linguri în 24 ore.**

Ceaiul din talpa-gâştei are efecte multiple mai ales în bolile care sunt de origine nervoasă. Astfel, el este indicat în tulburările ale inimii, în hipertensiune arterială (scade tensiunea), în crizele astmaticilor, în dereglările cauzate de menopauză, în diferite stări nervoase. **Preştigioşi autori români îl recomandă şi în combaterea acelor balonări ale stomacului care au la bază tulburări nevoase; pentru aceasta suferindul va prepara o infuzie din părţi egale de plante mărunţite din:**

-- **talpa-gâştei,**
-- **fenicul,**
-- **chimion,**
-- **valeriană (20 g din fiecare),**

din amestec punându-se spre infuzare doar una lingură într-o cană de apă care, după 15 minute, se descoperă şi se bea îndulcită cu ceai de tei sau coriandru.

Popular i se mai zice şi iarbă flocoasă, coada-leului, cione, somnişor sau creasta-cocoşului.

TEIUL ARGINTIU *(Tilia tomentosa* Moench), **TEIUL PĂDUREŢ** *(Tilia cordata* Mill.), **TEIUL CU FRUNZĂ MARE (Tilia platyphyllos** Scop - Fam. *Tiliaceae)*

Efectul ceaiului din flori de tei este cunoscut din antichitate (se pot folosi şi bracteele[1] împreună cu florile). **Se infuzează cu 250 ml apă clocotită una linguriţă de flori tei; consumat până la cinci cănuţe pe zi produce o stare de liniştire a sistemului nervos.** Este recomandat mai ales bolnavilor cu dereglări de origine nervoasă a inimii. Datorită compoziţiei sale chimice complexe: gume, izoquercitrină, tilirozidă, acetilcolină, flavone, quercitrină, zahăr, rutozidă, colină, tanin şi mucilagii, ceaiul de tei este indicat nu numai persoanelor nervoase sau cardiace, ci şi celor care suferă de bronşite, ulcere.

---

1 *A nu se confunda cu frunzele propriu-zise; bracteele sunt organele reduse, frunzuliţe modificate plasate între flori şi frunze.*

VÂSCUL *(Viscum album* L. - Fam. *Loranthaceae).* Datorită compoziţiei sale (colină, acetilcolină, saponine triterpenice, acid oleanolic etc.) vâscul este unul din cele mai eficace medicamente naturale folosite în combaterea hipertensiunii. Menţionăm că ultimile cercetări au dovedit

eficacitatea vâscului în combaterea aterosclerozei şi a tulburărilor funcţiei renale şi, ceea ce e şi mai important, **vâscul combate dezvoltarea tumorilor canceroase,** fiind totodată şi un puternic dilatator al vaselor coronariene, un puternic antispasmotic (tuse convulsivă, astm, sughiţ etc.). **Ceaiul se prepară din 2 linguriţe de plantă fărâmiţată, macerată timp de 8 ore într-un sfert de litru de apă rece. După ce, bineînţeles, se strecoară, se îndulceşte cu miere (de salcâm). Se pot bea 2 ceaiuri (căni mici) pe zi.** Se culege de pe arbori sau pomi de grădină, deoarece este plantă parazitară[1]. Se recunoaşte uşor după boabele ei, ca margelele.

---

1 *Fiind o plantă parazitară, vâscul este bine să fie culeş de pe arbori care nu sunt toxici, cum ar fi: părul, bradul, mesteacănul, trandafirul, frasinul.*

Alimentaţia de prevenire a bolilor cardiace, a hipertensiunii arteriale, a aterosclerozei şi a ateromatozei

Bolnavii cardiaci sunt îndeobşte oameni cu o corpolenţă mai evidentă decât ceilalţi. Aceasta nu înseamnă că numai supraponderalii sunt afectaţi de boli cardiace... Cauza, în principal, constă dintr-o alimentaţie supracalorică, bogată în elemente proteice, în lipide şi în glucide, cu preferinţe spre mâncăruri prăjite, cu sosuri grase, puternic condimentate (mai ales sărate), mâncăruri însoţite de obicei de vinuri, bere şi alte alcooluri.

Cauzele principale ale îmbolnăvirii sunt mâncarea îmbelşugată, sedentarismul, bolile şi dereglările glandulare. S-a observat că există o corespondenţă între bolile cardiace, apariţia hipertensiunii arteriale[1], a ateromatozei (în limba greacă *aterom* înseamnă *terci*) şi a infarctului[2].

Nu trebuie neglijată deloc ideea că eforturile fizice mari, neodihna, subnutriţia, insatisfacţiile, frica prelungită şi stresul pot provoca aceste boli, de altfel ca şi hrana supraabundentă. Dar ele se produc în general pe fondul unei obezităţi a cărei **cauză constă tot în alimentaţie!**

Alimentaţia de prevenire a bolilor de circulaţie

Alimente interzise în ateromatoză:

-- grăsimile animale, untura, untul, frişca, slăninile, smântâna, gălbenuşul de ou, ouă (omletă, ochiuri, jumări, maioneză); carnea de porc, organe (momiţe, rinichi, creier, măduvă), raţe, gâşte grase, iepuri de casă graşi etc., mâncăruri de carne în sosuri grase şi rântaşuri, legume uscate (bob, linte, mazăre, fasole), condimente picante, iuţi, sarea; deserturile de creme de tort cu unt, cacao, ciocolată, plăcinte cu foi, clătite cu smântână şi dulceţuri, aluaturi dospite şi cu unt în exces, baclavale, sarailii, cozonac, prăjituri cu frişcă, supe de cărnuri grase, ciorbe bătute cu smântână şi gălbenuş de ou, supă de oase şi măduvă grasă, preparate cu unt, untură, alcooluri tari, cafea şi bineînţeles mult comentata (cu toate că nu e aliment)... ţigară.

Alimente recomandate:

-- verdeţuri proaspete, fructe (cu excepţia celor ce conţin un procent ridicat de zaharuri), legume (salate de crudităţi preparate cu uleiuri vegetale), prăjituri preparate cu lapte degresat şi fără gălbenuş de ou, condimente aromate (în mâncăruri dietetice) ca scorţişoara, cimbrul, chimenul, vanilia, dafinul, albuşul de ou, supe de fructe,

---

1 *Hipertensiunea arterială supune inima la nişte eforturi suplimentare care în final îi pot produce îmbolnăvirea.*

2 *Infarct: astuparea unui vas de sânge, care are ca urmare distrugerea ţesutului pe care îl hrăneşte.*

supe-creme de legume, supe simple de legume, bulion degresat, borşuri de zarzavat, carne slabă (fiartă sau la grătar), lapte degresat, sucuri de fructe, ceai chinezesc, brânză de vaci, brânză din lapte degresat (smântânit), telemea de primăvară, peşte de orice fel.

Exemple de meniuri pentru combaterea ateromatozei:

-- ciulama de pasăre cu mămăliguţă, borş de fasole lată, mazăre şi carote „a la grec", friptură la cuptor cu garnitură de griş, cremă de amidon cu fructe, salată de castraveţi şi roşii (cu ulei de germeni-porumb), salată de fructe, urzici cu hrean şi mămăliguţă, supă cu găluşti, cremă de conopidă cu iaurt, grătar cu andive „a la grec", friptură de pasăre, macaroane cu brânză, cremă de amidon cu sirop, grepfruit cu zaharină, ruladă cu marmeladă, salată de orez cu scrumbie (desărată), mărar, măsline, roşii cu ulei, cafea de orz cu lapte smântânit, pilaf de pasăre, supă de roşii cu orez, vinete tocate cu ulei-germeni de porumb, griş-spumă (fiert în suc de fructe), musaca de dovlecei (cu salată de ardei graşi copţi), găluşte cu caise, friptură de viţel cu salată de dovlecei, fasole verde, morcovi, orez cu prune, găluşti de caise, biscuiţi de albuş, miere (rar), gelatină-fructe, dovlecei cu orez şi roşii, cremă de spanac şi iaurt, spumă de prune cu biscuiţi, budincă de orez şi zmeură, friptură rece de viţel cu salată de varză, chec cu albuş cu margarina, tocană sârbească, salată orientală cu ţelină, castraveţi, ardei graşi, roşii şi ulei din germeni-porumb, borş rusesc, brânză de vaci, spanac cu carne slabă, spumă de griş cu fructe, suc de fructe cu biscuiţi, rasol, nisetru la grătar, îngheţate de fructe, tăiţei cu brânză cu sos de roşii, salată de roşii cu castraveţi, roşii umplute cu orez, compot, salată orientală (cu ulei germeni-porumb) cu ardei graşi, castraveţi, conopidă, lămâie, roşii, mărar, cafea de orz cu lapte degresat, papanaşi fierţi, sărmăluţe în foi de viţă, gutui coapte cu dulceaţă şi nuci, bame „a la grec", pilaf dietetic cu sos de roşii, ruladă cu marmeladă, papară cu mere, ochiuri (româneşti), ceai cu lapte, cartofi prăjiţi (în ulei scos de la rece), mămăliguţă cu brânză de vaci, bezele, spumă de griş cu lapte degresat, mere rase, borş de zarzavaturi, crochete de griş, budincă de orez cu carne (slabă), chisel de portocale, omletă de albuş cu piureu de morcovi, suc de mere, somn la grătar, sote de fasole verde, rasol, salată de varză albă (rasă), budincă de orez cu lapte, caşă de griş, salată de fructe, ceai, cafea de orz, lapte smântânit, margarină etc.

Iată o cuprinzătoare paletă culinară la care, dacă se adaugă şi intuiţia (flerul) dobândită odată cu timpul, plus fantezia laborantului (sau laborantei), lesne se va ajunge la principiul soluţionării reţetelor dietetice pentru bolnavi de inimă şi hipertensiune.

Ca, totuşi, să limpezim cele afirmate vom expune şi câteva reţete pentru cardiaci şi hipetensivi, în ideea că cei interesaţi îşi vor da seama că şi în conceperea acestora se porneşte de la ideea înlăturării din mediu a factorilor primejdioşi şi anume factorul caloric, lipidic, de origine animală, a factorilor inerţiei culinare a gurmandului de modă veche (nerafinat) care utilizează sosurile grase, hălcile de şunci şi slănini, ciorbele îndesate de cărnuri grase, feliile de tort suprasaturat în unt, ciocolata şi zahărul, condimentaţia supraxcitantă, vinurile consistente, alcoolurile tari, franzelele calde şi întreaga gamă de cocărie a bucătăriilor secolelor trecute, sau a celor de modă veche.

Exemple de meniuri pentru cardiaci şi hipertensivi (este posibil ca unele meniuri să semene leit cu cele expuse în cadrul celor pentru combaterea ateromatozei):

-- cafea de orz cu lapte (degresat), peşte alb rasol, budincă de franzelă cu vişine, supă de roşii cu fulgi de albuş, spanac cu frigănele, tartă cu vişine, compot scăzut, chiftele de zarzavat, fulgi de ovăz, mere rase cu nuci, prăjitură cu struguri, biscuiţi cu albuş, musaca de dovlecei, spumă de căpşuni, supă-cremă de orez rumenit, friptură la grătar cu salată verde, sote de mazăre „a la grec", ou umplut cu brânză de vaci, salată de vinete, orez cu lapte, ardei umpluţi cu carne (de vită), lapte cu cicoare şi biscuiţi dietetici, cremă de amidon cu zmeură, borş de zarzavat cu orez, budincă de griş, cartofi cu brânză (slabă), clătite cu brânză de vaci şi mărar, cartofi cu chimen, sarmale de varză dulce cu carne slabă, tăiţei cu brânză de vaci, chisel cu lapte vanilat, spumă de prune descojite cu albuş de ou, mere coapte, cafea de orz cu lapte degresat, miere (rar, dimineaţa), urdă, pâine fără sare, colţunaşi cu marmeladă sau magiun de prune, cartofi gratinaţi[1] cu roşii, îngheţată de fructe, mere rase cu miere, chisel de fragi, mâncare de cartofi cu verdeaţă, salată cu cartofi cu andive, muştar fără sare, ulei (germeni-porumb), lămâie, compoturi de fructe uscate, grepfruit cu zaharină, pilaf cu carne fiartă slabă (porţie mică), orez cu fructe (prune, stafide, mere etc.), ghiveci cu garnitură de orez (puţin), cartofi înăbuşiţi cu salată de varză crudă (cu ulei germeni-porumb), lămâie şi salată verde, orez cu portocale şi miere (orez puţin)...

Se subînţelege că principiul de preparare este acelaşi inclusiv materia primă culinară, restul fiind o chestiune de raţiune şi inventivitate.

---

1 *De la franţuzescul „gratiner" care înseamnă a prăji în pesmet; a se lipi pe fundul tigăii.*

Tratament complementar Yoga

A. Grup de 5 asane pentru afecţiuni nervoase

a) Halasana
b) Cobra
c) Danurasana
d) Respiraţia alternativă
e) Savasana (Relaxarea totală)

B. Grup de 5 asane pentru afecţiuni glandulare

a) Uddyana-Bandha
b) Sarvangasana
c) Halasana
d) Danurasana
e) Respiraţia alternativă

C. Grup de 5 asane pentru afecţiuni circulatorii

a) Sita Propsanasana
b) Vrkasana
c) Ustrasana
d) Trikoasana
e) Badrasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestor grupuri de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.*

YOGA — Calea vieţii *este o reeditare, dar* **revăzută şi readăugită,** *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare** *şi* **De la YOGA la MÂNTUIRE.**

4. OBEZITATE

Ceaiuri utilizate în combaterea anumitor afecţiuni glandulare şi a obezităţii

Dereglările cauzate de proasta funcţionare a sistemului nervos şi a glandelor sunt multiple. Una dintre acestea este şi obezitatea. Vom enumera câteva ceaiuri care, alături de tratamentul de bază instituit de medicul specialist, vor ajuta organismul bolnav să se vindece.

Păpădia, urzica, murul, osul-iepurelui, afinul, menta, anghinarea fac şi ele parte din grupul plantelor care vor servi la prepararea acestor ceaiuri, dar au fost descrise anterior. Le descriem pe celelalte.

BRUSTURUL *(Arctium lappa* L. - Fam. *Compositae).* Ca urmare a anumitor dereglări neuro-glandulare în corp se produc şi unele modificări, cum ar fi scăderea cantităţii de transpiraţie, încetinirea funcţiilor pielii şi apariţia pe piele a diferitelor furuncule, eczeme, acnee etc., creşterea cantităţii de zahăr în sânge, încetinirea funcţiei ficatului, a rinichilor sau chiar depunere a pietrei pe aceste organe, intoxicare sângelui cu diferite produse toxice neeliminate etc.

Din rădăcina lipanului (aşa i se mai zice brusturului) se prepară un ceai eficace în combaterea acestor dereglări organice, majoritatea de origine nervoasă.

Ceaiul se prepară astfel: într-un litru de apă în clocot se introduc 4 linguri de rădăcină bine fărâmiţată, apoi se lasă un sfert de oră, iar după răcire se strecoară şi se bea neîndulcit pe parcursul a 24 de ore în cantităţi mici, pe stomacul gol. Datorită unor principii active ca: substanţe antimicrobiene, inulină, săruri de potasiu, ulei volatil, brusturul e eficace şi în bolile de piele (eczeme, acnee ş.a.) sub formă de comprese; **în amestec cu rădăcină de urzică şi frunze de mesteacăn, fiertura astfel obţinută stimulează creşterea părului (fricţiuni pe pielea capului, după băi). Este indicat şi în stări gripale.**

CRUŞINUL *(Rhamnus frangula* L. - Fam. *Rhamnaceae).* Constipaţia influenţează negativ corpolenţa dar şi sănătatea întregului organism şi, în special, a intestinului gros. **Coaja de cruşin** *(Cortex Frangulae)* **serveşte ca materie medicinală preparării ceaiului de cruşin, astfel: avându-se în vedere că o dată cu timpul (6 luni - 1 an), organismul se poate obişnui cu acest ceai, se va porni de la cantităţi mai mici. Exemplu: 1 linguriţă de coajă fărâmiţată**[1] se opăreşte cu un sfert de litru de apă, iar după o înmuiere de 20 minute se fierbe la foc moderat alte 25 minute. Se bea pe stomacul gol, neîndulcit, seara,

1 *Coaja trebuie să fie uscată deoarece în stare proaspătă sau uşor umedă conţine substanţe dăunătoare sănătăţii (alcaloizi).*

eventual dimineaţa următoare, în caz de constipaţie rebelă. Cu timpul se poate mări doza de plantă până la 3 linguriţe la 250 ml apă, cu acelaşi mod de preparare.

Datorită substanţelor antrachinonice ceaiul de coajă de cruşin excită atât bila cât şi ficatul, intensificând peristaltismul. Evacuarea materiei fecale se normalizează, reabsorbţia la nivelul intestinului gros se normalizează, iar organismul îşi recapătă funcţiunile normale.

DUDUL *(Morus alba* L.; *Morus nigra* L. - Fam. *Moraceae).* **Frunzele** *(Folium Mori)* dau un ceai antidiabetic foarte căutat; conţin carbonat de calciu, adenină, tanin, beta caroten, arginină etc.

Infuzia se prepară cu o lingură frunze la 250 ml apă în clocot. Se bea în trei reprize pe parcursul a 24 de ore, neîndulcit, la circa o oră după mesele principale.

Eficace şi în **ulcere, diaree, gastrite, vezică, viermi intestinali** (efect antihelmintic).

FASOLEA *(Phaseolus vulgaris* L. - Fam. *Leguminosae).* **Tecile** sunt cele care interesează, în acest caz. **Din ele se prepară ceaiul: timp de 20 minute se fierb în 250 ml apă 4 linguriţe de teci fărâmiţate (e preferabil să fie uscate foarte tare). Această cantitate se bea în 3 reprize, pe parcursul unei zile.** Eficacitatea în combaterea diabetului (şi a tuturor dereglărilor glandulare care decurg dintr-un diabet cronic, netratat) se datorează principiilor din tecile de fasole care din punct de vedere al conţinutului în substanţe active rivalizează cu cea mai modernă farmacie. Vitamina C este prezentă în teci, de asemenea sărurile minerale, dar cei mai valoroşi sunt aminoacizii, printre care citãm: triptofanul, asparagina, tirozina şi mai ales arginina. Pe lângă surprinzătoarele efecte obţinute în combaterea bolii diabetice, ceaiul amintit e bun reminerali-

zant, combate obezitatea, reumatismul, bolile renale, cardiace, unele boli ale pielii şi ale vezicii urinare. **Atenţie! A nu se bea îndulcit!**

NUCUL *(Juglans regia* L. - Fam. *Juglandaceae).* Efectul[1] antiglicemiant[2] al **frunzele** *(Folium Juglandis)* este cunoscut din timpuri

1 *Ca de altfel şi celelalte efecte (antirahitic, antiscrofulotic, astringent, antileucoreic).*

2 *Scade cantitatea de zahăr din sânge influenţând pozitiv toate procesele metabolice şi, bineînţeles, normalizează greutatea corporală.*

îndepărtate şi se datorează principiilor active pe care le conţin şi anume: tanin, tirozină, hidrojuglonă, flavonoide, juglonă, ulei volatil, vitamina C, minerale, acid galic etc. **Ceaiul se prepară prin infuzarea cu 250 ml apă în fierbere a circa 20 g frunze de nuc uscate şi fărâmiţate. Din acest ceai se consumă de 3-4 ori pe zi câte o lingură.**

SALVIA *(Salvia officinalis* L. - Fam. *Labiatae).* Printre manifestările care însoţesc anumite boli nervoase se înscriu dereglările ciclului menstrual, micşorarea secreţiei biliare, diabetul, înrăutăţirea circulaţiei sanguine, scăderea cantităţii de lapte la femeile care alăptează, transpiraţia exagerată a celor care, pe lângă boala de nervi, suferă şi de tuberculoză, stări de iritare nervoasă etc.

Ceaiul de salvie datorită picrosalvinei (un principiu amar), a rezinelor, gumelor, a substanţelor esterogene, uleiului volatil, a taninului, terpenelor, cineolului, tuionei, camforului, borneolului şi a altor principii active conţinute de către frunzele sale *(Folium Salviae)* combate aceste manifestări şi grăbeşte vindecarea. Pentru diminuarea transpiraţiei se bea rece!

Acest ceai se prepară prin infuzarea unei linguriţe de plantă fărâmiţată cu 100 ml apă fiartă, bându-se în două reprize.

Se mai foloseşte şi ca antiseptic în gingivite, amigdalite (sub formă de gargară), în răni infectate, abcese, în febre, reumatism şi stări de iritare nervoasă.

SOCUL *(Sambucus nigra* L. - Fam. *Caprifoliaceae).* Dereglările glandulare lasă multe urme neplăcute în organism, urme care favorizează apariţia unor boli cum ar fi: guta, reumatismul, boala de rinichi, de inimă etc.

Florile de soc *(Flores Sambuci)* datorită principiilor active pe care le conţin (mucilagii, tanin, amine, rutozide, ulei volatil, etilamină, zahăr, izobutilamină, sambunigrină, colină etc.) acţionează ca un medicament natural puternic, provocând o transpiraţie abundentă, o scădere în greutate şi eliminări masive de toxine, ajutând organismul în bolile enumerate, îndepărtând gripa, vindecând bronşitele, întărind corpul în faţa pericolului virozelor.

Ceaiul se prepară din două linguriţe (cu vârf) de flori la 250 ml apă în clocot. Se beau fierbinţi, de trei ori pe zi, neîndulcite. Este un bun laxativ pentru cei care au constipaţie de origine nervoasă.

Autori de prestigiu ne învaţă că florile de soc se folosesc la băi, cu succes, în tratarea furunculelor şi a altor infecţii apărute pe piele.

Alimentaţia de prevenire (sau de combatere) a obezităţii

Obezitatea este o acumulare de lipide care determină o depăşire a greutăţii ideale a corpului cu 15-20%. Nu în toate cazurile obezitatea este cauzată de un abuz alimentar, ea putând fi şi o consecinţă a unor dereglări glandulare, a unei predispoziţii ereditare şi, în cazul cel mai frecvent, o consecinţă a sedentarismului.

Oricare ar fi cauza obezităţii ea constituie un mare pericol la adresa sănătăţii noastre, întrucât prepară terenul aterosclerozei (cu toate gravele ei consecinţe: infarctul miocardic şi accidentul vascular cerebral; a artrozelor[1], varicelor[2], litiazei biliare, diabetului zaharat).

---

1 *Artroză: afecţiune a articulaţiilor caracterizată prin degenerarea ţesuturilor care alcătuiesc articulaţiile. Ex.: coxartroză, gonartroză etc.*

2 *Varice: boală a venelor cauzată de slăbirea musculaturii peretelui venos urmată de o dilatare patologică.*

Pe lângă factorul de diminuare a longevității, obezitatea mai comportă un factor, pe cât de subiectiv, pe atât de important: estetica corpului și a fizionomiei; cea a mersului, a gesticii, cu penibilele ei implicații în reușita relației cu semenii!

Lupta contra obezității prin alimentație este mai dificilă decât lupta prin alimentație contra oricărei alte boli, întrucât, în timp ce orice bolnav își ține, de frică, regimul, indiferent cât de sever ar fi acesta, obezul nu este întotdeauna conștient de gravitatea bolii sale și neglijează măsurile igienei alimentare. S-a observat în încercările gurmanzilor de a adopta o manieră dietetică severă, apariția unui nesațiu alimentar (o porție normală i se pare a fi insuficientă), fapt ce conduce la inhibarea voinței sale și reluarea tendinței de supraîncărcare a stomacului cu porții excedentare. De aceea, supraponderalilor trebuie să li se includă în meniu elemente necalorice dar cantitative, de tipul salatei verzi și a legumelor, fructelor, zarzavaturilor, care dau senzația de saturație dar nu contribuie, practic, la acumulările de grăsime în organism.

Această manieră dietetică este sigură, dar ea suprimă linia educării voinței, în sensul că supraponderalul mâncând în acest fel nu își va educa voința de a se reține de la mese supraîncărcate.

De aceea, **în etapa a doua** pe care aș denumi-o etapa **„igienizării eu-lui vegetativ", supraponderalul trebuie să-și educe (cultive) voința în vederea obținerii performanței celei mai importante pentru viața sa, aceea de a reduce din ce în ce mai mult mesele (cantitativ).** În urma adoptării acestei școli dietetice, supraponderalul va obține beneficiile pe care le oferă obiceiul de a mânca puțin: stomacul își va reveni la dimensiunile sale inițiale și la poziția sa normală; același lucru se va întâmpla cu restul organelor intraabdominale; materiile grase (seurile) care se găsesc depuse în intestine și pe organele interne, odată cu regimul hipocaloric se vor elimina, organele vitale vor primi un flux de sânge normal (acel flux care altădată era orientat în scopul efectuării digestiei și a defecațiilor dificile); glandele, care prin secrețiile lor concură la digestia alimentelor, vor fi degrevate de regimul unei suprafuncțiuni, astfel vor întineri; este demnă de reținut întinerirea glandei (și a funcției) sexuale; coloana vertebrală se va îndrepta și va reveni la elasticitatea din tinerețe; arterele și venele, inima, toate vasele de sânge vor scăpa de colesterolul depus pe interiorul lor și își vor redobândi elasticitatea; datorită unei bune irigări a creierului cu sânge, va crește

tonusul nervos, iar psihicul va fi destins, oferind vieţii culorile ei fermecătoare...

Este necesar de reţinut că măcar o dată pe săptămână supraponderalul trebuie să recurgă la „şocul alimentar", adică să mănânce numai fructe (sau vegetale uşor digerabile) pentru efectul depurativ al alimentului vegetal, iar în ziua în care este liber (şi stă acasă) să recurgă la administrarea celor mai eficace purgative pentru a goli intestinul gros de reziduurile care îl supraîncarcă.

Întrucât nu îi sunt permise de la bun început eforturile sportive şi muncile extenuante (să nu uităm că supraponderalul este un potenţial cardiac şi hipertensiv), este bine ca până la revenirea sa la greutatea normală să efectueze doar marşuri forţate pe distanţe din ce în ce mai mari.

O dată revenit la greutatea ideală trebuie să practice un sport uşor dar complet din punctul de vedere al angrenării tuturor grupelor de muşchi, cum ar fi înotul. **Yoga este practica ideală şi în acest caz!**

O ultimă recomandare: să nu fumeze, să nu bea alcool şi să mănânce toată viaţa puţin!

Alimente interzise în dieta supraponderalilor:

-- grăsimile animale (untură, frişcă, smântână, unt), carnea de porc grasă, prăjită sau pane, organe (rinichi, creier, momiţe), carnea grasă (de gâscă, raţă, găină, oaie), peşte (gras, sărat, afumat, cu maioneză), dulciuri (halva, peltea, gem, marmeladă, alviţă, rahat, bomboane, ciocolată, preparate din cacao), ouă în budinci de făinoase şi aluaturi, brânzeturi grase, fructe uleioase (arahide, nuci, alune, migdale), pâine şi făinoase, mezeluri (sărate, afumate, grase), supe grase (din măduvă şi oase, din carne de porc, drese cu râncaş), grăsimi (smântână, ouă), siropuri, lapte integral, vin, alcool, bere.

Alimente recomandate în dieta supraponderalilor:

-- fructe crude, legume şi salate (din păpădie, untişor, varză, salată verde), dovlecei, spanac, conopidă, bame, sparanghel, ardei, ridichi, roşii, andive, fasole verde, varză de Bruxelles, un ou pe zi, aproximativ 30 g ulei dietetic pe zi, mere, cireşe, caise, struguri (puţini), pere (rar), prune (puţine). În general fructele să nu fie din

cele cu zaharuri multe. Unt 5 g/zi. Carne slabă (de peşte de râu, viţel, vacă, porc, pasăre), şuncă slabă, mâncăruri de carne slabă şi legume fără concentraţie periculoasă de glucide; băuturi (sucuri de fructe, neconcentrate în zaharuri), citronade cu zaharină sau în amestec cu alte sucuri de fructe, cafea de orz sau naturală neîndulcită, ceaiuri neîndulcite, pâine intermediară aproximativ 100 g pe zi. Sosurile să fie dietetice cu puţin oţet, verdeţuri, lămâie, tarhon şi pătrunjel, cu legume fierte sub abur, sos de roşii, de ciuperci, sosuri de fructe pasate, legume fierte cu lapte acru sau iaurt şi condimente ca: tarhon, cimbru, dafin, ierburi aromate. Totul fără sare, zahăr şi grăsimi!

Exemple de meniuri pentru supraponderali:

-- şuncă de Praga slabă cu salată verde; grătar cu dovlecei, fasole verde, morcovi, 1 lingură ulei; salată orientală, mititei la grătar cu 2 cartofi fierţi în chimen; supă de salată verde acrită cu iaurt, cafea neagră cu zaharină şi fulgi de ovăz cu mere rase; iaurt, o linguriţă margarină şi una felie pâine răcită uşor (intermediară), lapte smântânit cu 1 felie pâine intermediară şi fructe; supă de roşii cu zdrenţe de ou, salată asortată (150 g sfeclă, 100 g cartofi, lămâie, varză roşie, măr, chimen, una linguriţă ulei); un ou răscopt cu salată din praz, o mână de măsline fără sare, o linguriţă ulei, fructe; piureu de spanac cu lapte, salată din andive şi ochi românesc; supă de cireşe de mai cu zdrenţe de albuş, gutui coapte cu brânză de vaci, bezele cu zaharină; şuncă de Praga (slabă) cu salată verde albă, iaurt, lămâie şi o linguriţă de ulei dietetic; sarmale de carne în foi de viţă cu iaurt; salată de vinete cu roşii, brânză de vaci cu căpşuni şi zaharină; rasol cu sote de dovlecei, mărar şi 1 linguriţă unt (nesărat); grătar cu sote de fasole verde şi 1 linguriţă unt (nesărat); roşii umplute cu brânză de vaci şi fructe, un ou răscopt cu salată de ardei copţi; dovlecei sote cu 2-3 linguri de iaurt, brânză de vaci cu cafea neagră şi pepene roşu (verde), fulgi de ovăz cu mere rase şi vişine, ceai de măceş cu brânză de vaci; cafea neagră cu zaharină, 1 linguriţă margarină sau unt nesărat, 1 felie pâine intermediară răcită; piure de urzici cu 1 ou ochi, zmeură; mâncare de cartofi noi cu iaurt şi mărar; cireşe şi fasole verde („a la grec") cu o lingură de ulei dietetic; borş de legume, salată vinegretă cu un cartof, un

morcov, sfeclă, varză, chimen, cu ulei puţin (o lingură); supă de verdeaţă (varză, lăptuci, spanac, pătrunjel, untişor, dreasă cu iaurt), rasol cu sote de cartofi şi morcovi, hrean, oţet dietetic, 1 linguriţă unt nesărat; tocăniţă de carne slabă cu 1 cartof, roşii şi ardei gras; cartofi fierţi cu chimen şi iaurt, portocale; grătar de vacă cu salată de varză roşie şi hrean; mâncare de spanac cu carne de vită (slabă), salată de fructe (măr, 3 nuci, portocale, vişine).

Tratament complementar YOGA

Grup de 3 asane pentru combatera obezităţii

a) Salutul soarelui (vezi cartea CHARANA, de acelaşi autor)
b) Uddyana-bandha
c) Sahaj agnisara dhouti.

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută** *şi* **readăugită**, *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare** *şi* **De la YOGA la MÂNTUIRE**.

5. AFECŢIUNILE CĂILOR RESPIRATORII

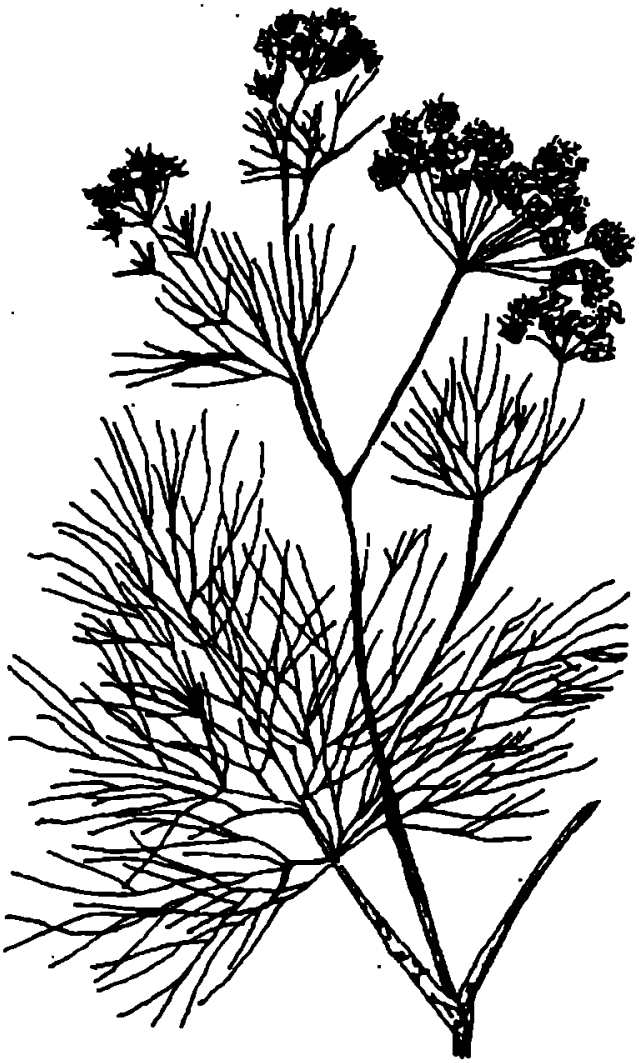
Ceaiuri utilizate în prevenirea şi terapia afecţiunilor căilor respiratorii (şi pentru vitalizarea acestora)

Începând cu cavitatea nazală, faringele, laringele, traheea, bronhiile (calea respiratorie superioară) şi terminând cu plămânii şi alveolele pulmonare, zona se poate defini ca zonă a vitalităţii, fiind totodată şi cea mai expusă contaminărilor cu microbi, viruşi, agenţi patogeni de toate tipurile. De aceea această zonă trebuie, în primul rând, ferită de răceli, curent, ploi, vânt etc. dar şi vitalizează cu mult oxigen şi soare prin sport, mişcare în aer liber. Atât mişcarea, cât şi respiraţia ritmică, corectă (pe nas), soarele şi unele ceaiuri medicinale vindecă, întăresc şi măresc vitalitatea.

Vom enumera câteva ceaiuri şi efectele pozitiv ale acestora asupra căilor respiratorii.

În categoria acestor plante se înscriu socul şi macul de câmp, talpa-gâştei, plante descrise anterior. Le descriem şi pe celelalte.

FENICULUL *(Foeniculum vulgare* Mill. - Fam. *Umbeliferae).* Principiile active (zaharuri, lipide, estrogal, anetol, ulei volatil, mucila-



gii, aleuronă) fac din ceaiul de fenicul un foarte căutat medicament pentru boli cum ar fi: bronşitele, astmul bronşic, faringite, laringite, ochi infectaţi (extern: băi, gargară). **Infuzie: 1 linguriţă fructe fenicul la 500 ml apă clocotită. Se pot bea 4-5 ceaiuri îndulcite din acest preparat în 24 de ore, după mese.**

GUTUIUL *(Cydonia oblonga* Mill. - Fam. *Rosaceae).* Atât bronşitele, tusea cât şi guturaiul se tratează cu succes cu ceaiul preparat

din sâmburii de gutui (conţin mucilagii). **Infuzie: 1 linguriţă de sâmburi zdrobiţi (uscaţi) la o căniţă de apă clocotită. Îndulcirea cu zahăr ars sau miere neagră de munte.**

IARBA-MARE *(Inula helenium* L. - Fam. *Compositae).* Recomandat în bronşite şi tuse violentă (dă linişte şi somn adânc!), boli ale vezicii

biliare, gută, viermi intestinali. Datorită uleiului volatil, a alantolactonei, inulinei şi a unui principiu amar ceaiul dă rezultate bune şi în boli de piele, de nervi (insomnii) şi în obezitate (este diuretic).

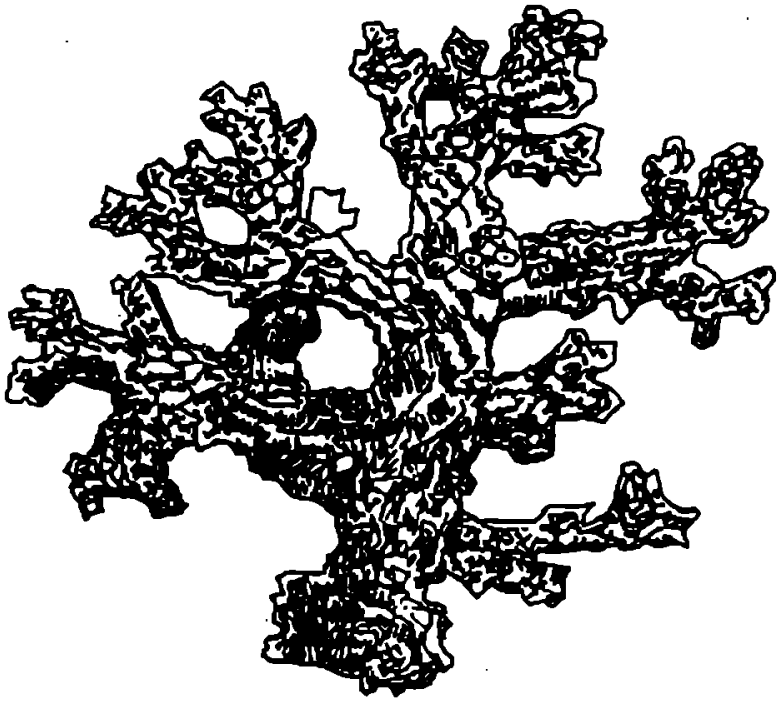
Decoct (din rădăcinile sale): 20 g rădăcină uscată la 200 ml apă rece (se poate fierbe un sfert de oră). Se administrează 3 linguri pe zi, una obligatoriu înainte de culcare.

IENUPĂRUL *(Juniperus communis* L. - Fam. *Cupressaceae).* Alt ceai ale cărui efecte pozitive se extind de la căile respiratorii la aparatul uro-genital: reumatism, obezitate, gută, boli digetive, anemie etc.

Bogate în iunen, cadinen, zaharuri, ulei volatil, acid fumaric, oxalic, acetic, iuniperină (principiu amar), săruri (de calciu şi de potasiu) etc. fructele ienupărului (jneapăn) dau un ceai, pe cât de eficace pe atât de uşor de preparat.

Prepararea (infuzie): 1 linguriţă de fructe la 100 ml apă fiartă; se bea jumătate din cantitate dimineaţa pe stomacul gol (cu zahăr candel) într-un interval de 3-4 ore. Produce şi eliminări de toxine, prin transpiraţii abundente, combate edemele renale şi cirotice, anorexia, reumatismul, balonările, guta, dispepsiile de fermentaţie.

MUŞCHI-DE-PIATRĂ *(Cetraria islandica* L. Ach. - Fam. *Parmeliaceae).* Pe lângă efectele sale spectaculare în ameliorarea astmului **(se obţin şi vindecări, după cure de ani de zile, dar cu asocierea**



ceaiurilor de ienupăr şi muguri de pin) este eficace şi în insuficienţe pancreatice, stări de vomă, vărsături, laringite.

Conţine lichelină şi izolichelină, zaharuri, mucilagii, acid cetraric, principiu amar.

Prepararea şi administrarea (infuzie): 1 linguriţă plantă la un sfert de litru apă în clocot. Se combină cu un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se beau trei ceaiuri pe zi.

NALBA-MARE *(Althaea officinalis* L. - Fam. *Malvaceae).* Indicat în traheite, laringite, bronşite acute, furunculoze. Conţine zaharuri, betaină, tanin, substanţe rezinoase, pectine, asparagină, mucilagii, amidon, acizii uronici, etc.

Macerat: 1 lingură rădăcină în 250 ml apă neîncălzită. După 30 minute se strecoară, apoi se adaugă câteva grame de bicarbonat de sodiu pentru a-i anihila causticitatea. Se consumă în patru reprize pe parcursul unei zile. (Vezi figura pe pagina următoare).

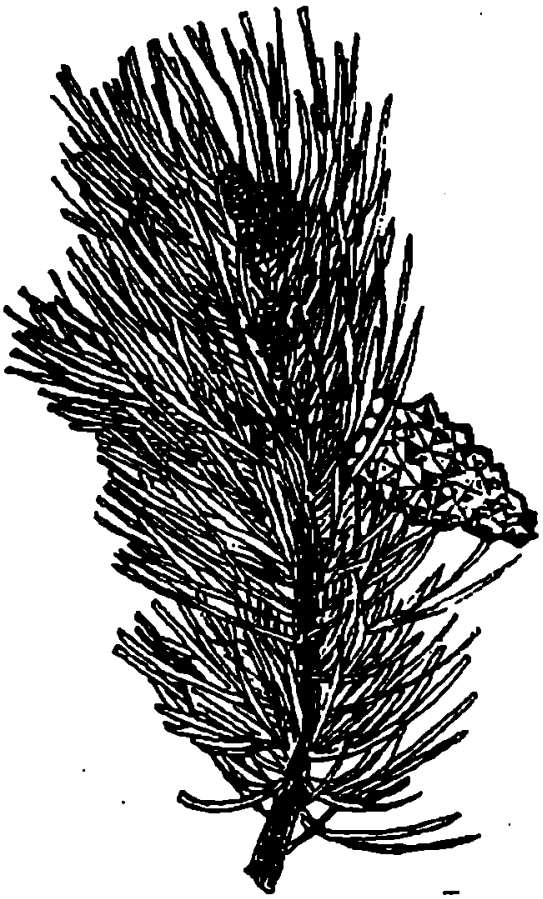
PĂTLAGINA *(Plantago lanceolata* L.; *Plantago major* L.; *Plantago media* L. - Fam. *Plantaginaceae).* Datorită unor principii active ca: acid polivronic, tanin, mucilagii, pentazone, carotene, filochinonă, aucobozidă, pectine, planteoză, vitamina K, ceaiul are indicaţii în astm şi bronşite, traheite, laringite, ulcer varicos, hipertensiune, hemoragii, diaree, colesterol mărit etc.

NALBA--MARE

PĂTLAGINA

Infuzie: 1 lingură frunze fărâmiţate (uscate) la 200 ml apă clocotită; se îndulceşte cu zahăr, bându-se o lingură la 2 ore pe stomacul gol.

PINUL *(Pinus montane* Mill.; *Pinus silvestris* L. - Fam. *Pinaceae).* **Mugurii de pin** *(Turiones Pini)* sunt cei care se folosesc pentru prepararea acelui ceai vindecător, cu efecte atât de precise şi rapide asupra tuturor afecţiunilor pulmonare[1], bronşice (mai ales), ale traheei, laringelui sau faringelui.



Este unul dintre puţinele ceaiuri care acţionează şi asupra rinichiului, aproximativ cu aceeaşi forţă ca şi asupra căilor respiratorii. El vindecă şi unele boli ale aparatului urogenital cum ar fi: uretrita[2], cistitele[3],

---

1 *Se exclud afecţiunile netratate, ajunse în faze primejdioase care necesită intervenţii chirurgicale grele şi tratamente îndelungate cu medicamente moderne şi sintetice.*

2 *Uretrita e o boală care se manifestă prin inflamarea uretrei: canalul prin care se elimină urina din vezica urinară.*

3 *Boală a vezicii urinare manifestată prin inflamarea acesteia (nu e boală strict feminină!).*

pielita[1]. Principiile active ale mugurilor sunt rezinele şi uleiul volatil (foarte necesar sănătăţii).

Infuzie: 1 linguriţă muguri la 250 ml apă. Îndulcirea cu miere neagră (montană). Se pot bea şi 5 sau chiar 6 cănuţe mici într-o zi. Ceaiul se bea fierbinte.

Cura trebuie sa fie de cel puţin 6 luni, 1 an. După cură întregul aparat respirator se întremează, corpul devine elastic, viguros, crescând totodată randamentul şi rezistenţa la eforturi fizice.

PLĂMÂNĂRICA *(Pulmonaria officinalis* L. - Fam. *Boraginaceae).* Are acţiune vindecătoare asupra bronhiilor şi a laringelui, dar şi asupra intestinelor (cazuri de scaun dereglat), indicat în reumatism şi ulcere etc. datorită unor principii active ca saponina, săruri de potasiu, tanin, acid silicic, mucilagii, alantoina. Este şi un bun remineralizant.

Infuzie: 1 lingură plantă la un sfert de litru de apă fiartă; 3-4 ceaiuri pe zi, după mese, îndulcite cu miere polifloră.

---

1 *Stare de infecţie a rinichilor datorată mai multor cauze.*

PLOPUL *(Populus nigra* L. - Fam. *Salicaceae).* Ceaiul din muguri de plop e un excelent expectorant natural, cu efecte liniştitoare în tusea bolnavilor de bronşită.

Principiile active conţinute în acest ceai sunt: salicina, taninul, populina, tectocrisina, uleiul volatil, crisina, glucozizi şi fac din acest ceai şi un leac foarte căutat pentru vindecarea reumatismului, a rănilor provenite din arsuri grave (băi), a hemoroizilor şi a bolilor renale.

Infuzia se prepară dintr-un sfert de litru apă în clocot şi o linguriţă muguri. Ceaiul rezultat se bea în două reprize.

PODBALUL *(Tussilago farfara* L. - Fam. *Compositae).* Inulina, nitratul de potasiu, sterolii, taninul şi tusilagina îl fac foarte eficace în emfizem pulmonar, astm, bronşite vechi, laringite, faringite etc.

Se folosesc pentru ceai florile şi frunzele.

Infuzie: 10-15 g plantă (frunze sau flori) la 200 ml apă în clocot. Prudenţă la administrare! 4 linguriţe la 4 ore, neîndulcit, după mese, la o jumătate de oră. (Vezi figura pe pagina următoare).

ROSTOPASCA *(Chelidonium majus* L. - Fam. *Papaveraceae).*
Ceaiul se bea cu precauţiune datorită unor alcaloizi (substanţe toxice)

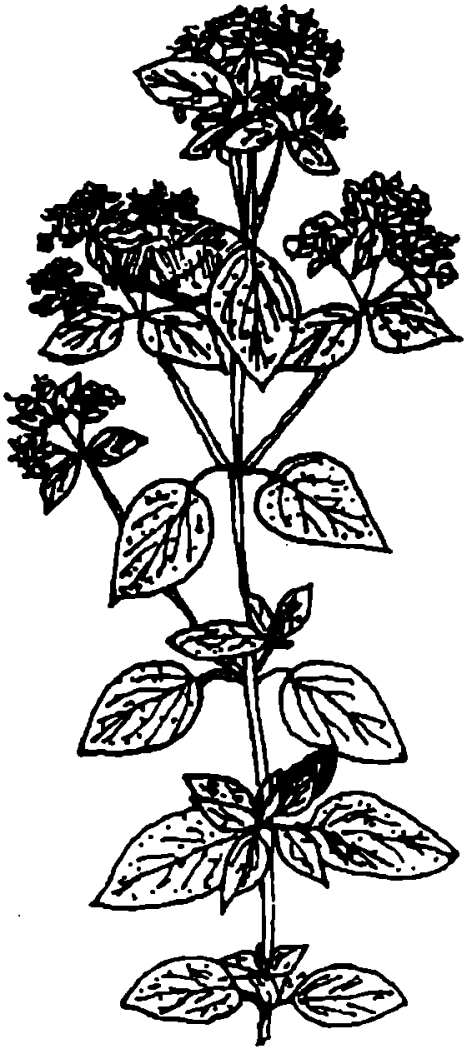
conţinute de către plantă, cum ar fi: sanghinarina, protopina, chelidonina, hemochelidonina, cheleritrina. Calmează tusea cea mai violentă şi durerile de ficat. Vindecă anghina, bronşitele, boli de piele (tuberculoza pielii), bila şi este antitumoral.

Infuzie: o jumătate de linguriţă plantă fărâmiţată fin la 200 ml de apă fiartă, din care se bea o lingură la 3 ore: cantitatea pentru o zi.

SCAIUL-VÂNĂT *(Eryngium planum* L. - Fam. *Umbeliferae).* Expectorant excepţional în tuse şi bronşite. Conţine saponice.

Decocţia: 10 g plantă fărâmiţată lăsată în 200 ml apă rece. Apoi se strecoară şi se îndulceşte cu miere de fâneaţă; se beau 3-4 linguri pe zi.

SOVÂRFUL *(Origanum vulgare* L. - Fam. *Labiatae).* Conţinutul în principii ca: timol, carvacrol, ulei volatil face din ceaiul de sovârf un eficace medicament natural al bronşitelor, astmului (bronşic), tuse vio-



lentă, eficacitatea lui extinzându-se şi asupra bolilor de stomac (gastrite hipoacide).

Se folosesc 20 g din toată planta înflorită fărâmiţată, la un sfert litru apă fiartă (sau 300 ml). Se beau câte 4 linguri înainte de masele principale, neîndulcit.

SULFINA *(Melilotus officinalis* Medik. - Fam. *Leguminosae)*

Multe sunt indicaţiile ceaiului preparat din **flori de sulfină** *(Flores Meliloti)*: tratarea bronşitelor, a astmului bronşic, a hepatitei cronice, a unor răni, a unor boli de ochi, abcese (sub formă de băi) şi chiar tratamentul bolilor de rinichi şi a hipertensiunii arteriale.

Florile conţin principii active ca: acid cumarinic, glucoză, tanin, melilotizida.

Se prepară sub formă de infuzie: 1 linguriţă flori la 200 ml apă

ȘULFINA

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI

clocotită. Nu se îndulceşte. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi, după mese, la o oră.

TREI-FRAŢI-PĂTAŢI *(Viola tricolor* L.; *Viola arvensis* L. - Fam. *Violaceae).* Planta (fără rădăcină) conţine Vitamine (A şi C), rutină, violină, saponine triterpenice, compuşi salicilici, tanin, gume etc., ceea ce face ca ceaiul rezultat din această plantă să combată cu succes, pe lângă afecţiuni bronşice, pe cele de piele şi pe cele renale.

Ceaiul se consumă sub formă de infuzie: 1 linguriţă (cu vârf) de plantă uscată bine, la un sfert litru apă în clocot, neîndulcit, seara, la culcare iar dimineaţa (înainte de ora 11), pe stomacul gol.

UNGURAŞUL *(Marrubium vulgare* L. - Fam. *Labiatae).* Eficace în astmă, tuse, bronşite, boli de piele, anemie datorită unor principii ca: marubina, acid ursolic, saponine, tanin, ulei volatil. Mai e eficace în dereglarea pulsaţiilor cardiace şi în combaterea stărilor virotice.

Ceaiul: se foloseşte o linguriţă plantă la o cană cu apă fiartă, bându-se 3 astfel de ceaiuri pe stomacul gol.

Tratament complementar YOGA

Mahat-Yoga-Pranayama (Marea Respiraţie)

Modalitatea de execuţie cât şi celelalte detalii necesare practicării lui Mahat-Yoga-Pranayama le găsiţi în cărţile din ciclul "Tainele Marii Respiraţii":

vol. 1 — Respiraţia şi Viaţa
vol. 2 — Respiraţia şi Strivirea dependenţelor
vol. 3 — Izvorul de Tămăduire Meditaţia întru ISUS HRISTOS.

6. AFECŢIUNI DIGESTIVE

Ceaiuri utilizate în terapia afecţiunilor digestive

Despre importanţa organelor digestive, ar fi în plus orice comentariu. Prin tractusul digestiv[1], adică gura, faringele, laringele, esofagul, stomacul, intestinul subţire, cel gros (colonul), precum şi prin glandele anexe[2] (bineînţeles că mai sunt şi alte organe[3]), hrana este ruptă, mestecată, umezită, înghiţită, digerată, asimilată şi defecată. De sănătatea acestor organe depinde sănătatea corpului nostru[4].

Pe lângă regulile generale de igienă este bine să ştim că plantele medicinale contribuie la vitalizarea acestor organe şi, atunci când e cazul, la însănătoşirea lor.

Pentru cei interesaţi vom descrie efectele tămăduitoare ale câtorva din cele mai verificate plante româneşti de leac. Printre acestea se află şi **coada-calului, izma, obligeana, nalba, feniculul, sulfina, gălbenelele, anghinarea, măceşul, iarba-mare şi porumbarul — descrise anterior.**

Facem, în continuare, descrierea celorlalte:

ANASONUL *(Pimpinella anisum* L. - Fam. *Umbeliferae).* Principii cum ar fi: zaharuri, lipide, anetol, ulei volatil, minerale etc. îl fac un apreciat medicament natural, indicat în balonări de stomac, boli de pancreas şi intestine, lipsă a poftei de mâncare, paraziţi intestinali, bronşite.

---

1 *Adică aparatul digestiv.*

2 *Glandele anexe sunt acele organe cu funcţie de structură glandulară care furnizează tractusului substanţele necesare deglutiţiei, digestiei, absorbţiei şi defecaţiei normale. Ele sunt: glandele salivare, glanda parotidă, glanda submandibulară, sublinguală, ficatul (cu vezica biliară), pancreasul.*

3 *E vorba de limbă şi de dinţi.*

4 *Ca de altfel şi de sănătatea celorlalte organe, aparate şi sisteme etc., organismul fiind un tot unitar.*

Ceaiul: se pune o linguriţă (fructe) la 350 ml apă în clocot (infuzie). E bine să se consume doar 150 ml din ceai, deci 50 ml de 3 ori pe zi, combinat cu lapte dulce şi cu ceai de chimen.

CICOAREA *(Cichorium intybus* L. - Fam. *Compositae).* Datorită inulinei, a acidului cichoric şi a altor principii active acest ceai vindecă boli cum ar fi: bolile bilei şi bila leneşă, hepatita cronică, constipaţia rebelă, boli de intoxicaţie ale pielii (vezi figura pe pagina următoare).

Într-un sfert de litru apă rece se lasă la macerat 2-3 linguriţe plante (inclusiv rădăcina)[1]. După un clocot scurt se strecoară şi se bea fierbinte, îndulcit cu miere; 3-4 ceaiuri pe zi, cu o oră înainte de masă.

CHIMENUL *(Carum carvi* L. - Fam. *Umbeliferae).* Uleiul volatil (deosebit de eficace) face din acest ceai un medicament valoros în afecţiuni ca: enterocolite, balonări, colici (gastro-intestinale), inapetenţă[2], infecţii stomacale şi intestinale, tuse şi micţiune[3] slabă.

---

1 ***Se culege la înflorire.***

2 *Sau anorexie. Stare bolnăvicioasă caracterizată prin lipsa poftei de mâncare şi chiar prin aversiune faţă de orice aliment.*

3 *Eliminarea urinei.*

CICOAREA

CHIMENUL

Se pun 2 linguriţe de seminţe în 300 ml apă fiartă (infuzie). Se bea de 4 ori pe zi, îndulcit cu miere de coriandru, tei, salcâm.

CIMBRIŞORUL *(Thymus serpyllum* L.; *Thymus vulgaris* L. - Fam. *Labiatae).* Conţine principii amare şi un ulei volatil preţios pentru sănătate. Deosebit de eficace în stimularea ficatului, stomacului şi în calmarea nervilor (băi).

Indicat în astm, bronşite, guturai, tuse convulsivă, eliminarea viermilor din intestine, infecţii ale pielii, reumatisme, anemie, dereglări nervoase.

Infuzia se prepară din 2 linguriţe plantă la un sfert litru apă fiartă; se beau 2-3 căniţe pe zi.

COADA-RACULUI *(Potentilla anserina* L. - Fam. *Rosaceae).* Conţine multe principii printre care enumerăm mucilagiile, săruri (minerale), taninul, flavonele, uleiul volatil, substanţe amare. Datorită acestui preţios conţinut, ceaiul de coada-racului combate cu succes durerile de stomac, diareea, inflamaţiile intestinale, anemia, reumatismul, ulceraţiile pielii, ciclul dereglat.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriţă jumătate de plantă (uscată şi

fărâmiţată) infuzată în 500 ml apă clocotită. Se bea numai după mese (îndulcit sau în lapte), timp de o zi şi o noapte. În lipsa laptelui se poate combina cu ceaiul de muşeţel.

COADA-ŞORICELULUI *(Achillea millefolium* L. - Fam. *Compositae).* Datorită principiilor pe care le conţine: azulen, acizi organici, ulei

volatil, cineol, alcooli, limonen etc. este indicat în majoritatea afecţiunilor (mai ales cele care se manifestă prin dureri intermitente) hepatice, gastro-intestinale, combătând, în acelaşi timp, infecţia intestinală, acumularea gazelor (carminativ), antianemic, antialergic, antihemoroidal, depurativ (purifică sângele), combate viermii intestinali, bolile vezicii urinare şi este un regulator al ciclului menstrual.

Ceaiul se prepară din circa 500 ml apă clocotită peste 2 linguri cu vârf din plantă, fără rădăcină (preferabil flori). Se bea cu căni mici timp de 24 ore.

CORIANDRUL *(Coriandrum sativum* L. - Fam. *Umbeliferae).* Vindecă, datorită geraniolului, terpinenului, pectinelor, uleiului volatil etc. diferite tulburări ale funcţiei digestive, lipsa poftei de mâncare; elimină viermii din intestine **(pentru aceasta se face infuzie de 10- 15 g plantă la o cănită de apă fiartă care se bea deodată pe stomacul gol, neîndulcită).**

Se infuzează o linguriţă fructe la un sfert litru sau 300 ml apă fiartă. Se îndulceşte cu miere (salcâm sau fâneaţă). Această cantitate se bea după, dar şi înainte de mese (alternativ), de 3 ori pe zi.

INUL *(Linum usitatissimum* L. - Fam. *Linaceae).* Conţine principii active care se întâlnesc mai rar la alte plante. Exemplu: acid galacturonic, protide, heterozide, lipide, mucilagii. **Ceaiul se prepară numai prin**

seminţe astfel: 3 linguriţe se ţin în apă călâie o oră (circa 80-100 ml apă). E bine să se bea seara, înainte de culcare, fără să se consume hrană şi fără a fi îndulcit maceratul. Sub această formă este indicat în cele mai dificile scaune (constipaţii). Adăugând încă o linguriţă la aceeaşi cantitate de apă efectul său va fi şi mai bun, ajutând pe cei care suferă de vezica urinară.

LEMNUL-DULCE *(Glycyrrhiza glabra* L. - Fam. *Leguminosae).*

Combate constipaţiile rebele, traheitele, bronşitele, faringite, reumatism, nisip sau piatră la ficat (sau rinichi), dereglări de ciclu (menstre).

Ceaiul: la un sfert litru apă clocotită se adaugă o linguriţă (cu vârf) din rădăcina fărâmiţată. Se beau 3-4 ceaiuri, după mese. Nu se îndulcesc, deoarece au destulă dulceaţă naturală datorită procentului mare de zaharuri, glicirizină. Mai conţine şi licviritină, hormon estrogen, manitol, nucină, acid glabric şi vitaminele B.

MUŞEŢELUL *(Matricaria chamomilla* L. - Fam. *Compositae).* Datorită unor principii ca azulenul, uleiul volatil, rezine, matricina, epigenina, umbeliferonă etc. este indicat în boli ca: enterocolită[1], gastrite, colici (dureri), diaree, infecţii ale organelor interne (digestive şi de excreţie), menstruaţii dureroase, iar extern (ca băi) în infecţii bucale, oculare, dentare, vaginale, hemoroidale, diferite eczeme, scurgeri (or-

1 *Inflamaţie intestinală.*

gane sexuale), inflamări ale pielii, arsuri şi complicaţiile acestora, dermatoze inflamatorii, prurit[1], şezut etc.

Se face o infuzie din 1-2 linguriţe flori la un sfert litru apă fiartă şi se beau 3-5 ceaiuri în 24 ore, îndulcit cu zahăr.

MUŞTARUL ALB *(Sinapis alba* L. - Fam. *Cruciferae).* Pentru o epurare perfectă a materiilor staţionate în intestinul gros (constipaţie) **se**

ia o doză de 1 lingură de seminţe de muştar alb (preferabil cu o căniţă de apă) după ce bineînţeles s-a continuat cu doze descrescânde: 3-2-1 zile până ce constipaţia încetează de a mai apare. După dispariţia constipaţiei, preventiv (dar şi curativ) se va lua o dată pe săptămână (o singură zi) 1 lingură (doza de la început). Sinalbina, mirozina şi preţioasele mucilagii sunt principiile care fac din aceste seminţe unul din cele mai eficace medicamente naturale indicate în tratamentul constipaţiilor cronice.

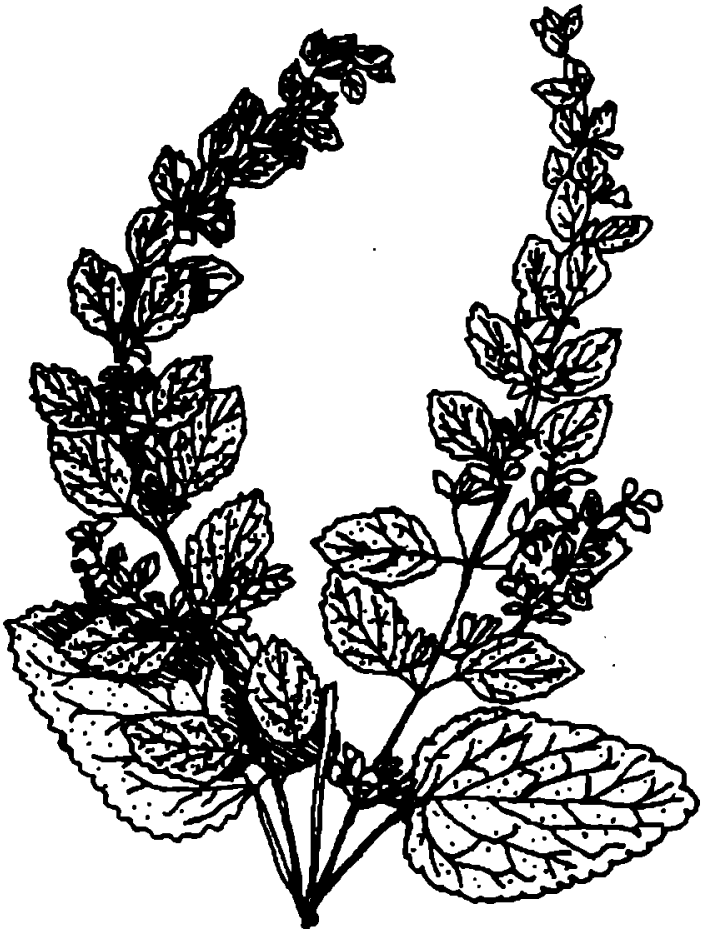
PELINUL *(Artemisia absinthium* L. - Fam. *Compositae).* Principiile

1 *Senzaţie de mâncărime (de origine nervoasă).*

active (azulen, artamarină, tuionă, ulei volatil etc.) îl fac eficient în: lipsa poftei de mâncare, constipaţii, stomac leneş, gastrite (aciditate scăzută), rinichi, gută, iar extern (băi) plăgi pe piele, hemoroizi, viermi (băi de şezut), degenerări ale mucoasei vaginale (spălături) etc.

Se pune o linguriţă de plantă (întreagă) în 250 ml apă fiartă. E bine să se bea neîndulcit (cu toate că e foarte amar), între mese.

ROINIŢĂ *(Melissa officinalis* L. - Fam. *Labiatae).* Citrolul, geraniolul, taninul, uleiul volatil, linalolul, un principiu amar, acidul cafeic etc. îi dau proprietăţi medicinale deosebite. De aceea este indicat în afecţiuni ca: bilă leneşă, colită (forme cronice), boli de origine nervoasă ale intestinelor şi stomacului manifestate prin dureri, stări de greaţă, anemie etc. Este şi un excelent leac al dereglării nervilor simpatici. Se mai foloseşte şi pentru îngrijirea diferitelor răni de pe piele (băi şi cataplasme).



Ceaiul: la 150-200 ml apă fiartă se adaugă (pentru infuzare) o linguriţă de plantă (frunze). Se pot bea 2-3 ceaiuri pe zi îndulcite cu zahăr (puţin).

SALCÂMUL *(Robinia pseudaccacia* L. - Fam. *Leguminosae).* Acacina, glucozidele falvonice, robinina şi uleiul volatil îl înzestrează cu

puteri tămăduitoare în: ulcer duodenal şi stomacal, gastrite şi usturimi stomacale.

Se face o *infuzie dintr-o lingură de flori la 200 ml apă fiartă; se bea fracţionat - o căniţă de 2-3 ori pe zi, îndulcit cu miere.*

SUNĂTOARE *(Hypericum perforatum* L. - Fam. *Hypericaceae).* Datorită unui conţinut valoros în principii active (hipericină, hiperină, rutină, galactoză, flavone, ulei volatil, cvercetrol, cvercitrină, colină, saponine, caroten) şi vitamine PP şi C), ceaiul de sunătoare este indicat

în boli ca: colită (cronică), hepatite (cronice), ulcer gastric, afecţiuni ale vezicii biliare, ale urechii (ca ulei, preparat de sunătoare), calmant al diferitelor leziuni pe piele (sub formă de spălături), gingii bolnave (ca gargară şi apă de gură).

Se infuzează o lingură de sunătoare (toată planta, cu flori) în

200 ml de apă fiartă. Îndulcire cu miere. Se beau 3-4 ceaiuri pe zi, între mese.

ŢINTAURĂ *(Centaurium umbellatum* Gilib. - Fam. *Gentianaceae).* Conţine: minerale, rezine, eritricină, principiu amar, eritaurină etc. fiind

indicată în bilă leneşă, ficat, febre, anemii. **Se prepară o infuzie dintr-o linguriţă (cu vârf) de plantă uscată (fărâmiţată în prealabil), la 300 ml apă fiartă. Se beau 1-2 căniţe îndulcite cu zahăr.**

URZICA-MOARTĂ *(Lamium album* L. - Fam. *Labiatae).* E indicat în tratarea unor tulburări gastrice sau abdominale manifestate cu diaree.

Ceaiul: 1 linguriţă de plantă se infuzează la 250 ml apă fiartă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi îndulcite cu miere. Mucilagiile, uleiul volatil, sărurile de potasiu, flavonele, saponinele şi taninul îl fac valoros şi în tratarea hipertrofiei de prostată, a bronşitei, insomniei, leucoreei (spălături). (Vezi figura pe pagina următoare).

Alimentaţia de prevenire şi tratare a constipaţiei

Alimentaţia bazată pe vegetale prezervă intestinul gros:

Atât digestia cât şi defecaţia devin neproblematice, asimilările sunt rapide, sângele nu e intoxicat, corpul rămâne suplu şi viguros (tânăr). Ceea ce distruge tot organismul este carnea.

Alimentaţia de prevenire a constipaţiilor în sezonul rece constă din:

-- fructe uscate (prune sub formă de compot), struguri, mere, portocale, curmale, smochine, prune uscate, nuci, alune, stafide.

În sezonul cald: fructele crude, în special cele care conţin zaharuri în cantităţi mai mari: prune, struguri, pere, fragi, zmeură, corcoduşe etc. se vor consuma crude (chiar şi rase), pe stomacul gol, cu coajă cu tot.

Zarzavaturile şi legumele sunt materiile prime pentru salatele de cruditâţi. Din acestea se mai pot face borşuri în amestec cu cartofi, fasole, varză, roşii, mazăre, linte etc. Se admit, la 2-3 zile, borşuri din carne de vacă sau din peşte cu legume tăiat în bucăţi mici, baza rămânând supele

reci de fructe, borşul de zarzavaturi, ciorbele acrite cu zeama de la varză murată etc.

Cei care suferă de alte afecţiuni (renale, hepatice, stomacale) pot folosi condimente ca: hrean, muştar dietetic, oţeturi dietetice (de mere şi miere); salatelor li se va adăuga ulei de porumb sau de parafină. Este bine ca mesele să fie urmate de prăjituri cu fructe, marmelade, miere, compoturi de fructe, foietaj, alune, îngheţate dietetice.

Alimente interzise:

-- tobele, salamurile, conservele de carne, peştele, ciocolata, cacao, ceaiul de mentă, afinele şi sucul de afine, supa de morcovi, orezul (**făinoasele în general**), bulionul, pâinea albă, budincile, telemeaua nesărată, ceaiul rusesc, cremele de cacao cu amidon, pelteaua de gutui, chiselul, vinul roşu şi negru (**taninul este constipant**), aluaturile uscate (**fără grăsimi**), gelatina de gutui, pâinea prăjită, brânza de vaci proaspătă, urda, caşul, piftia de carne slabă, carnea fiartă (slabă) sau friptă în cantităţi mari, băuturile calde.

Se permite adăugarea smântânii la ciorbe şi supe de fructe. Ouăle se pot amesteca cu ciuperci, muştar, ardei gras, mărar, cu adaos de caşcaval sau brânză rasă deasupra.

Alimente recomandate:

-- salatele de cruditâţi consumate zilnic şi preparate cu ulei mai mult. Din aceste salate nu trebuie să lipsească ţelina, ridichile, sfecla fiartă, andivele. Se pot servi cu maioneze şi peşte fiert.

Exemple de meniuri pentru combaterea constipaţiei:

-- chifteluţe de legume cu smântână, salată de cruditâţi cu caşcaval, ardei gras cu pâine intermediară (neagră), iaurt cu miere de albine, salată de vinete tocate şi roşii, friptură de gâscă cu varză (fiartă), borş de zarzavaturi cu verdeaţă multă, salată de vinete (cu cartofi, măsline, muştar, castraveţi, mărar), supă rece de vişine, de gutui, budincă de griş cu cireşe zaharisite şi unt, cartofi cu mărar şi smântână, friptură la grătar cu salată de varză crudă şi morcovi glasaţi, ciorbă de porc cu tarhon, mâncare de praz cu carne semigrasă, borş rusesc, mere coapte cu arahide (sau nuci), carne friptă, prăjitură cu nuci şi miere, sarmale cu varză răsfiartă, tarte cu fructe însiropate şi cu adaos de drojdie crudă, salată de cartofi cu ulei de

parafină (în adaos) şi maioneză, ţelină, morcovi fierţi, conopidă cu pesmet, tarte cu fructe şi frişcă, ceaiuri (tei, muşeţel, măceşe) tăiate (cu lapte 25%), lapte bătut, compoturi asortate, gogoşi (răcite) cu unt şi marmeladă, fulgi de ovăz fierţi în lapte însiropat, cu stafide şi alune turceşti, biscuiţi în lapte fierbinte cu adaos de drojdie de bere (în cursul răcirii), pârjoale de cartofi cu tărâţe şi smântână cu prune fierte, îngheţate de rom şi vanilie cu alune şi caise răscoapte etc.

Dar cea mai sigură măsură împotriva constipaţiei este mâncare puţină şi mişcare intensă (fizică).

Alimentaţia de prevenire şi tratare a colitei de fermentaţie

Enterocolita este inflamaţia mucoasei intestinului subţire şi a colonului. Enterita este o inflamaţie a intestinului subţire. Inflamaţia intestinului gros (colonul) duce la apariţia colitei.

Alte cauze ale bolilor menţionate pot fi: constipaţiile cronice netratate (pot provoca şi leziuni), digestii defectuoase, viermi intestinali (nevacuaţi prin tratament corespunzător), hrănirea în fugă (la repezeală) fără o masticaţie adecvată (completă), stări nervoase netratate mult timp, ingerarea mâncărurilor iritante pentru intestin (hrean, usturoi, ceapă în exces, fructe crude în cantitate mare, marmelade de proastă calitate, fructe oleaginoase în exces, nuci, alune), alcoolul, adormirea cu stomacul plin etc.

Boala se face simţită prin slăbire, lipsa poftei de mâncare, scaun moale cu mucozităţi (uneori cu sânge), dureri abdominale (colici), balonări şi zgomote specifice (bolboroseli), deprimări, anxiozitate.

Colitele sunt de putrefacţie şi de fermentaţie, în funcţie de predominanţa florei respective.

Vindecarea bolnavului de colită (se pot obţine vindecări totale!) poate fi determinată de gradul de disciplină dietetică a acestuia.

Alimente interzise bolnavilor de colită cronică de fermentaţie:

-- carnea grasă de toate provenienţele, tocăturile iritante, afumăturile, conservele de carne, rântaşul, prăjelile cu ceapă şi grăsimi, brânzeturile fermentate sau sărate, băuturile alcoolice ca: bere, ţuică, vermut, rachiuri de drojdie, mustul, orice băutură rece sau cu bioxid de carbon (sifon), laptele bătut, iaurtul acru. Alături de cele enumerate anterior, la fel de nocive sunt: grăsimile ca: slănina,

smântâna, untura, frişca; sosurile cu: rântaş, piper, ceapă, boia, ciuperci, sosul de unt negru, sosul de muştar, maionezele; pâinea caldă sau neprăjită, făinoasele de proastă calitate, fierte incomplet sau preparate cu: nuci, grăsimi în exces şi grăsimi prăjite. Lista alimentelor care stau sub zodia lui „NU" poate fi întregită cu: supele grase din orice carne, de leguminoase sau de fructe, ciorbele acrite cu zeamă de varză sau cu zeamă de murături, borşuri sau supe cu zarzavaturi nepasate, supele cu boia sau rântaş; legumele uscate (mazăre, linte, bob, fasole); ouă prăjite, maioneze, ouă cu muştar sau umplute (cu sardele), ouă cu ciuperci, sos picant; fructe crude cu coji şi sâmburi, castane, fructe acre, compoturi prea dulci. Dintre fructele interzise cu desăvârşire, amintim: curmale, smochine, caise (uscate), stafide, nuci, migdale, arahide, alune. Alături de cele menţionate până aici, la fel de nocive pentru bolnavul de colită cronică sunt şi: ceapa (crudă sau prăjită), muştarul, ardeiul, verdeţurile netocate, oţetul. Acestora li se adaugă: chiftele de legume prăjite, varză, gulii, conopidă, ridichi, praz, legume gratinate; îngheţate, clătite, miere, gem, fructe zaharisite, şerbet, aluaturi proaspete sau dospite în a căror compoziţie intră nuci sau alune, prăjituri cu creme de unt sau migdale, plăcinte cu grăsime multă.

Alimente recomandate bolnavilor de colită cronică (de fermentaţie):

-- pâinea albă prăjită, carnea slabă; băuturi călduţe, puţin vin roşu, citronade şi oranjade (sunt de preferat cele preparate în casă), sucuri de legume şi fructe (proaspete), infuzii de: muşeţel, mentă, măceş, fiertură de tărâţe, chisel de cacao, pudră de orez, mămăliguţă fiartă moale, tăiţei fierţi bine (în budinci şi sufleuri), zeamil, fidea. Sunt de preferat pastele făinoase preparate din făină de bună calitate. Lista alimentelor ce nu sunt supuse restricţiilor poate fi continuată cu: conserve din carne slabă - vacă, viţel, pasăre etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de colită cronică (de fermentaţie):

-- sufleu de şvaiţer cu griş, orez cu lapte; bulion cu carne cu zdrenţe de ou, friptură înăbuşită; supă de pasăre cu găluşti de griş, cartofi copţi cu telemea şi unt; musaca dietetică cu salată de sfeclă rasă (porţia de salată va fi mică), sufleu de brânză de vaci; pilaf cu

caşcaval moale (sare foarte puţină), aluat fraged cu peltea; grătar de vacă, chec cu cacao; budincă de carne cu salată verde proaspătă (porţie foarte mică - până la 100 g), chisel cu suc de afine. Menţionăm că la toate salatele este de preferat uleiul dietetic şi zeama de lămâie. Rasol cu unt şi spumă de griş, spumă de albuş cu piureu de mere, cafea de orz cu lapte; bulion de legume cu zdrenţe de ou, tartină cu pastă de carne; cremă de conopidă, ochiuri româneşti; piureu de spanac şi gelatină de vin roşu; ardei umpluţi (dietetici) cu iaurt (una lingură), tartine cu şvaiţer; cafea de orz cu lapte şi pâine prăjită, şuncă slabă şi budincă de zeamil; borş cu perişoare, găluşti de carne cu pireu de morcovi, peltea de fructe; găină rasol cu piureu de morcovi şi cartofi, colţunaşi cu brânză; mititei fripţi, tartină cu pastă de anşoa bătută cu unt, gelatină de cacao; mămăliguţă pripită cu telemea şi unt, compot de pere; supă de tărâţe cu unt, tartină cu salam dietetic şi usturoi, chisel de gutui; sote de morcovi cu unt, viţel rece, ceai de mentă cu biscuiţi; carote şi dovlecei „a la grec", spumă de griş cu lapte; supă de oase cu fulgi de ou, colţunaşi cu brânză de vaci; ou răscopt, sufleu de morcovi; ştiucă rasol şi lapte de pasăre; peşte slab (alb) în aspic şi tartină cu telemea; salată de creier cu lămâie şi ulei dietetic, gelatină cu fructe proaspete; supă de pui cu fulgi de ou, budincă de tăiţei cu sos de roşii (dietetic); ruladă de cartofi umplută cu carne tocată şi salată din două roşii, gelatină din suc de struguri; pilaf cu unt, prăjitură cu peltea, cacao cu apă şi pâine albă prăjită, şvaiţer; ceai cu lapte şi pesmeţi cu anason, budincă de tăiţei cu sos de legume; cafea de orz cu lapte, pâine prăjită şi peltea de măceşe; omletă dietetică şi tartină cu peltea, ceai de măceşe; pui fript cu piureu de mazăre şi unt, peltea de fructe; viţel rece cu salată de fasole verde şi mărar, budincă de griş cu jeleu de fructe; caşcaval moale cu pâine prăjită, cremă de cacao cu frişcă; supă clară de găluşte cu griş, peşte la grătar, spumă de zmeură; ceai de muşeţel cu lapte şi biscuiţi cu albuş.

Alimentaţia de prevenire şi de tratare a gastritei (hiperacide, hipoacide), a bolii ulceroase

GASTRITA HIPERACIDĂ

Ca şi în cazul altor boli ce afectează diferite organe situate pe tractusul digestiv, o alimentaţie neingienică poate fi una dintre principalele cauze de îmbolnăvire a stomacului. Mesele neregulate („a sări peste mese" -

cum se spune în popor), cele foarte condimentate sau constituite din grăsimi prăjite, precum şi mâncărurile oţetite, alături de faptul că nu se face o masticaţie completă, enervările şi discuţiile la masă, alcoolurile băute des şi în cantităţi mari, reprezintă surse primejdioase de îmbolnăvire a stomacului.

Ca şi în cazul altor boli, este bine să se ia măsurile de rigoare pentru a preveni apariţia şi respectiv instalarea gastritei hiperacide, întrucât tratarea ei este dificilă iar agravarea ei duce la ulcerul gastric.

Mecanismul de producere a gastritei hiperacide constă din inflamarea mucoasei stomacale datorită unei secreţii în plus (hipersecreţie) de acid clorhidric şi enzime necesare digestiei. Cel afectat simte o arsură în capul pieptului şi este chinuit de regurgitaţii acide (adică de râgâieli). O altă senzaţie este senzaţia dureroasă care se datorează contractării violente a muşchilor stomacului datorită aciditătii excesive.

Fumatul este unul dintre factorii care accelerează apariţia bolii şi intensifică simptomele dureroase. Lipsa unor dinţi sau măsele, cariile şi alte boli netratate la nivelul cavităţii bucale determină o masticaţie defectuoasă iar bolul alimentar astfel pregătit devine greu digerabil, constituind şi el un factor de apariţie şi agravare a bolii. Simptomele bolii hiperacide trebuie să constituie ultimul semnal de alarmă al acestui organ atât de important care este stomacul.

Neglijarea simptomelor dureroase şi continuarea unei vieţi dezordonate (cu practicarea erorilor dietetice amintite mai sus) duce la agravarea bolii, adică la instalarea bolii ulceroase.

În urma studiilor şi observaţiilor efectuate, s-a tras concluzia că factorul de tensiune psihică, mai ales frica, generează la unii bolnavi tulburări grave în armonia proceselor ce au loc la nivelul scoarţei cerebrale, tulburări ce pot fi responsabile la rândul lor de boala ulceroasă. Acest fapt explică şi apariţia puseelor acute, adică a crizelor de ulcer, în anotimpurile de tranziţie (primăvara şi toamna), anotimpuri în care se declanşează şi tulburările atât de specifice (şi de cunoscute de altfel) ale bolnavilor de nevroză.

Cei ce suferă de aceste boli trebuie să se prezinte la medic căci numai acesta poate stabili tratamentul care trebuie urmat (lucru ce este necesar imperios, mai ales în perioada crizelor dureroase).

Trebuie să reţinem că regimul de viaţă şi cel dietetic rămân adevărata salvare, calea cea mai sigură a vindecării totale.

Bolnavul trebuie să mănânce de 4-5 ori pe zi pentru a-şi cruţa stomacul. Mesele trebuie să fie servite la ore regulate (fără abateri), mâncarea trebuie să fie bine mestecată, **în cea mai deplină linişte şi armonie ambientală.** Hrana sau băuturile (apă, lapte, sucuri) să fie servite la temperaturi moderate, hrana fierbinte sau rece putând declanşa o criză dureroasă. **Ceaiurile şi laptele dulce nu trebuie să lipsească din dietele zilnice ale bolnavului.**

Alimente interzise bolnavilor de gastrită şi ulcer:

-- condimente (ardei iute, boia, piper, muştar, sare scorţişoară, ciocolată, cacao, cafea), băuturi (rachiuri, ţuici, lichioruri), siropuri şi băuturi reci, sifon, cafea naturală, ape minerale sărate sau gazoase, sosurile nedietetice (cu rântaş şi grăsimi încinse, condimentate), grăsimile (smântână învechită, slănină sau unt sărat, untură, margarină sărată, grăsimi prăjite), brânzeturile (sărate, fermentate, conservate, afumate), supe (de carne şi peşte cu rântaş, cu zarzavat tăiat grosier, acrite cu zeamă de varză, borş, sare de lămâie, colorate cu boia de ardei), fructe (necoapte şi cu coajă), nuci, arahide, migdale, dulciuri (prăjiturile cu fructe acre şi sâmburi, cu dulceaţă, gem, rom, coniac, foietaj, clătite, îngheţate, aluaturi calde şi dospite), legume (mazăre, linte, fasole uşcată, soia), murături de varză, acrituri, ridichi, gulii, varză, castraveţi, ardei gras şi iute, usturoi, ceapă, precum şi legumele gratinate, prăjite în rântaş, peşte (gras, conservat, marinat), făinoase, preparate cu grăsimi prăjite la cuptor, fierte incomplet, cât şi mămăligă vârtoasă sau nefiartă bine. Tot atât de nocivă pentru bolnavul de gastrită hiperacidă sau de ulcer este şi carnea: în conserve, tocată, grasă (de orice fel), condimentată, afumată, sărată, piftie, şniţel cu grăsimi prăjite. Alături de toate alimentele enumerate până aici, având menţiunea „contraindicate" este şi pâinea albă proaspătă, mai ales caldă.

Tutunul este interzis cu desăvârşire!

Alimente recomandate bolnavilor de gastrită hiperacidă şi ulcer

Măsuri terapeutice **în faza acută dureroasă**: căldură pe abdomen, repaos la pat;

-- **în ulcer cu sângerări** - aplicări de pungă cu gheată;
-- regim **în prima săptămână de dureri**: din 3 în 3 ore una cană lapte cald;
-- după o săptămână sunt permise alimente uşoare, ca: ouă fierte (moi), supe de orez (strecurate), arpacaş cu adaos de una lunguriţă unt de casă proaspăt; gelatină de lapte (uşor îndulcit); fulgi de ovăz, griş, frişcă proaspătă. Untul trebuie să fie nesărat. Se permite uleiul rafinat (dar neîncins), gălbenuş de ou proaspăt de la găini de curte. Mâncărurile trebuie să fie moderate ca temperatură.
-- după două săptămâni se permit supe de zarzavat bine strecurate prin sită, perişoare dietetice fierte, diferite prăjituri dietetice, de exemplu: biscuiţi, pandişpan, ecleruri. Trebuie să se ţină cont că în această perioadă mesele trebuie să fie dese (6 mese pe zi).

Exemple de meniuri pentru bolnavii de gastrită hiperacidă şi ulcer:
-- brânză de vaci şi tarte cu cremă de vanilie; şniţel fiert cu piureu de conopidă, lapte cu frişcă; cremă de orez, budincă de franzelă cu cremă de caise; mămăliguţă cu smântână, lapte cu ceai de măceşe şi pâine prăjită; rasol de viţel, ciulama de pasăre, spumă de mere - dulci - cu albuş; crochete de griş cu unt, cremă de vanilie; cremă de brânză de vaci cu unt, gelatină de lapte; musaca dietetică, chisel de căpşuni; perişoare de aburi cu sos alb, lapte de pasăre; supă limpede de legume cu găluşti de griş, soteu de dovlecei cu unt; pastă de ou cleios cu unt, sufleu dulce de brânză cu morcovi; ochiuri dietetice în cuib, cremă de lapte; perişoare cu sos alb, biscuiţi dietetici cu lapte şi ceai de măceşe; budincă de carne, şodou; supă-cremă de conopidă, budincă de franzelă cu piureu de fructe; piureu de morcovi, pastă de carne fiartă cu unt, spumă de griş; budincă din tăiţei; rasol de carne cu smântână, compot de pere pasate; mămăligă cu brânză şi unt, mere coapte; rasol cu carne cu smântână, cremă de ou; ruladă de carne tocată cu cartofi şi sos alb, cremă de vanilie; peşte rasol cu unt, gelatină de caise; cremă de zarzavat, brânză de vaci cu unt şi peltea; supă groasă (pasată) de fulgi de ovăz, pilaf de carne fiartă, spumă de griş; cremă rusească, pateuri dietetice, gelatină de gutui; tăiţei cu unt, piureu de morcovi; omletă la abur, lapte cu cafea de orz şi biscuiţi dietetici; cartofi copţi cu unt, budincă de orez cu piureu de mere; ciulama de pasăre cu mămăliguţă, cremă de orez; musaca dietetică, ecler cu cremă

vanilie; perişoare la abur cu caşă de griş şi unt, conopidă cu smântână; supă cremă cu morcovi cu unt; papară cu brânză de vaci; peşte alb cu sos olandez, cartofi cu soteu de unt, spumă de gutui coapte; budincă de carne, cartofi cu smântână; carne rasol, gelatină de lapte; piureu de cartofi cu unt, papanaşi fierţi cu smântână; caşă de orez cu unt, chifteluţe cu sos dietetic; supă clară cu fidea, carne fiartă cu sos alb; supă-cremă de dovlecei cu unt, brânză cu smântână; cremă de brânză de vaci cu unt, lapte cu pâine prăjită şi miere de salcâm.

GASTRITA HIPOACIDĂ

Gastrita hipoacidă este datorată insuficientei secreţii de acid şi enzime gastrice.

Alimente interzise bolnavilor de gastrită hipoacidă:

-- alcool, oricare aliment iritant, îngheţate, fructe crude, lapte (nepreparat cu alte alimente), zarzavaturi crude, sosuri nedietetice, boia, dulceţuri, usturoi, murături, hrean, piper, ceapă, prăjeli cu grăsimi, aluaturi dospite (cu unt), vânat, aluaturi proaspete, pâine proapătă sau neagră, mezeluri, ape minerale alcaline, conserve de carne, brânzeturi grase, omletă prăjită, slănină, carne (de porc, raţă, gâscă, carne grasă de oaie), peşte gras sau prăjit, untură, muştar.

E bine să se ţină seama că mâncărurile trebuiesc consumate la temperaturi potrivite, la ore regulate, în linişte, bine şi îndelung mestecate, mesele să fie egale între ele cantitativ, consumul apei este bine a se face la o oră după terminarea mesei; în caz de carii sau dinţi lipsă, dantura trebuie bine tratată şi îngrijită!

Fumatul strict interzis!

Alimente recomandate bolnavilor de gastrită hipoacidă:

-- borşuri pasate, sosuri de roşii cu rântaş dietetic, biscuiţi, gelatină de fructe, supe degresate din carne şi oase, unt proaspăt, untdelemn (crud), brânză de vaci, peşte de apă dulce (lin, biban, păstrăv, ştiucă, şalău), şuncă slabă, carne slabă de vită (înăbuşită, tocată, friptă), carne de viţel, pui (sau găină); fructe coapte la cuptor sau fructe pasate din compotul de prune, mere, pere, caise, agrişe, cireşe, vişine, piersici; sufleuri, frunze de mărar, leuştean, pătrunjel, tarhon, biscuiţi şi aluaturi uscate; lactate ca: unt proaspăt, telemea desărată, caş sărat, şvaiţer, brânză de vaci; legume fierte

şi pasate: dovlecei, spanac, morcovi, conopidă, mazăre verde; orez, paste făinoase (bine fierte), fulgi de ovăz pasaţi, griş fiert bine, piureu de cartofi, pâine albă uscată, sucuri de fructe, supe de roşii, budinci din carne sau peşte, sucuri de legume, cafea, omletă la aburi, sifon (în cantităţi mici), mămăligă prăjită, cacao, chisel, pâine prăjită, ape minerale clorosodice.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de gastrită hipoacidă:

-- ceai cu lapte şi pâine prăjită; mititei dietetici, compot pasat; sărmăluţe de carne în foi de viţă acrite cu borş, sufleu de fasole verde cu caşcaval ras; piftie de carne cu sos picant, cremă de zeamil; supă-cremă de salată verde acrită cu iaurt, şalău rasol cu ulei şi oţet dietetic, mere coapte; pilaf cu dovlecei şi caşcaval, chisel de ciocolată; friptură înăbuşită, biscuiţi cu fulgi de ovăz, ceai de tei cu lapte; supă de roţii cu fulgi de ou, piureu de mazăre verde cu unt, spumă de griş; tăiţei cu şuncă, ecler cu cremă de vanilie; budincă de spanac cu caşcaval, gelatină de mere cu albuş; telemea cu roşii descojite, gelatină de lămâie; şuncă de Praga, spumă de griş cu cacao; sufleu de cartofi cu brânză de vaci, compot pasat cu biscuiţi dietetici; perişoare marinate cu iaurt, caşă de griş cu unt; budincă de piureu de cartofi şi brânză de vaci cu sos de roşii, cremă de lămâie; friptură la grătar, tartă cu vişine; borş de carne cu zarzavat pasat, friptură la cuptor; pilaf cu carne, sos de roşii dietetic, salată de morcovi cruzi; piureu de cartofi cu unt; şuncă de Praga, mere coapte; pastă de anşoa cu pâine prăjită, ruladă de biscuiţi cu peltea; ochiuri româneşti cu piureu de spanac, chisel de cafea; cremă de legume, musaca de dovlecei; pilaf fiert în zeamă de ciuperci, ceai rusesc şi lapte; chifteluţe fripte, piureu de mere rase cu scorţişoară şi zahăr ars (sos caramel); mămăligă cu telemea şi unt, spumă de griş cu lapte; sufleu de morcovi cu brânză de vaci, tartă cu peltea de coarne; musaca de carne cu cartofi piureu, prăjitură cu brânză de vaci; supă de oase cu găluşti de griş, ruladă de carne cu sos de măceşe; borş de dovlecei cu iaurt, omletă pe aburi cu caşcaval, cremă de ciocolată; perişoare cu sos olandez, spumă de fructe cu albuş; saramură de crap, budincă de griş cu stafide şi sos de vin; friptură înăbuşită, budincă de orez cu brânză; cartofi sote cu unt şi sos de roşii, urzici piureu cu hrean şi mămăliguţă; pastă de scrumbii cu unt, cacao cu apă şi bezele; rasol cu sos picant, spumă de griş fiartă în compot de vişine (uscate); grătar, cartofi fierţi cu iaurt, prăjitură cu piureu de mere şi

scorţişoară; macaroane cu carne şi sos de roşii, sărăţele; supă-cremă de legume acrită cu iaurt, peşte fript, ceai de mentă; borş cu perişoare, budincă de brânză, ceai cu lapte şi pâine prăjită; mămăliguţă cu brânză şi iaurt, grătar, mere coapte.

Tratament complementar YOGA

Grup de 5 asane pentru tratarea afecţiunilor digestive

a) Uddyana Bandha
b) Sahaj Agnisava dhanti
c) Halasana
d) Matsyasana
e) Savasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută** *şi* **readăugită.** *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare** *şi* **De la YOGA la MÂNTUIRE.**

7. AFECŢIUNI SEXUALE ŞI UROGENITALE

Ceaiuri utilizate în terapia afecţiunilor renale şi a afecţiunilor căilor uro-genitale

Una din cele mai importante funcţiuni ale organismului şi anume eliminarea materiei toxice de consistenţă fluidă (urina) pe de o parte, iar pe de altă parte a celei reproducătoare-erotice, este asigurată de către aparatul genito-urinar.

Vom enumera o serie dintre cele mai importante plante medicinale româneşti care au acţiune benefică asupra organismului, ajutându-l să învingă bolile aparatului uro-genital.

Din categoria acestor plante fac parte şi: **coada-racului, măceşul, porumbul, cozile de cireşe, inul, urzica, fragul, iarba-mare, ienupărul, păpădia, pinul (mugurii), salvia şi talpa-gâştei, plante descrise în paginile anterioare,** dar mai fac parte şi altele pe care le descriem, după cum urmează:

ALBĂSTRELELE *(Centaurea cyanus* L. - Fam. *Compositae).* Cianina, mucilagiile, taninul, centaurina, glucozidul şi alte principii active fac din acest ceai un medicament natural indicat în boli de rinichi şi de vezică, dereglări ale funcţiunii digestive, diaree, dar şi în combaterea stărilor de oboseală ale ochilor (comprese).

La 350 ml apă clocotită se adaugă 2 linguriţe (rase) de flori de albăstrele. Se lasă vasul acoperit timp de un sfert până la o jumătate de oră apoi, după strecurare, se îndulceşte cu zahăr candel sau orice zahăr. Cantitatea astfel preparată va fi băută în două rânduri: dimineaţa şi seara (numai pe stomacul gol!).

BRUSTURUL *(Arctium lappa* L. - Fam. *Compositae).* Cunoscut şi sub denumirea de lăpuc sau lipan, conţine substanţe antiseptice, săruri de potasiu, inulină, ulei volatil. Modul de preparare diferă procedural faţă de ceaiul similar descris la capitolul,,**Ceaiuri utilizate în terapia afecţiunilor nervoase, glandulare şi circulatorii**", în sensul că aceasta e mult mai concentrat.

Într-o jumătate litru de apă fiartă bine se pun două linguri de

rădăcină uscată, fărâmiţată şi se lasă acoperit vasul timp de 15 minute. După strecurare se bea în 4 reprize, neîndulcit, cu o oră înaintea meselor.

E cam amar, dar e unul din cele mai eficace leacuri pentru o serie de boli care se manifestă, de multe ori, concomitent: boli de rinichi întovărăşite de boli ale pielii (eczeme, furuncule, acnee), diabet, boli ale bilei: slabă rezistenţă faţă de temperaturi scăzute soldate de multe ori cu răceli, gripe, boli de ficat şi alte dereglări (eventual cardiace) rezultate din proasta funcţiune a rinichilor.

CIUBOŢICA-CUCULUI *(Primula officinalis* (L.) Hill., *Primula elatior* (L.) Grufb. - Fam. *Primulaceae).* Rădăcina de ciuboţica-cucului conţine saponozide, ceea ce face ca ea să fie un bun medicament natural în anumite boli de rinichi şi de vezică, efectul acesta terapeutic fiind completat şi de alte efecte, cum ar fi producerea unei abundente transpiraţii (deci eliminări masive de toxine), efecte de calmare a sistemului nervos şi efecte de reglare a activităţii gastrointestinale.

Ceaiul: 4-5 g rădăcină bine uscată şi fărâmiţată se înmoaie şi se fierb într-o cană de apă obţinându-se un decoct. Din ceaiul rezultat se consumă 3-4 linguri pe zi.

MERIŞORUL *(Vaccinium vitis idaea* L. - Fam. *Ericaceae).* Conţinând ericolină, arbutozid, săruri minerale, hidrochinonă, tanin, vitamine etc. ceaiul vindecă boli ale vezicii urinare (cistite) şi ale rinichiului (pielite); este indicat totodată şi în reumatisme, gută, fiind unul din ceaiurile cu efecte foarte puternice.

În 150 ml apă proaspătă (şi rece) se lasă timp de 15-20 minute două linguriţe (cu vârf) de frunză de merişor uscată şi fărâmiţată. După acest timp se strecoară, iar frunzelor rămase li se adaugă încă 100 ml apă în clocot şi se fierbe circa 15 minute. Se lasă vasul acoperit alte 10 minute, iar după strecurare se amestecă cele două lichide. Se îndulceşte cu zahăr candel, la un interval de 2-3 ore se ia câte o lingură pe stomacul gol.

MESTEACĂNUL *(Betula verrucosa* Ehrh. - Fam. *Betulaceae).* Datorită unor principii ca mucilagii, saponine, tanin[1], rezine, ulei volatil, betulozidă, zaharoză etc. acest ceai combate cu succes deosebit bolile renale şi piatra de la rinichi (nefrite, edeme renale şi cardiace), reumatismul, colesterolul, diferite infecţii organice.

1 *De natură pirocatehinică.*

Se pun 4 linguriţe de frunze de mesteacăn (fărâmiţate, bine uscate) la 200 ml apă în clocot, se lasă o jumătate de oră apoi se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se bea îndulcit cu miere, fracţionat, înaintea meselor, cu circa 2 ore.

PIRUL *(Agropyron repens* (L.) Pal. - Fam. *Gramineae).* Ceaiul conţine mai multe principii[1] şi pe lângă efectele de remineralizare ale oaselor este un excelent leac pentru boli ca: cistite, boli renale, reumatism, gută, bronşite, toxine în corp, sensibilitate în răceli.

Una lingură cu vârf de rizomi[2] de pir (uscaţi şi bine fărâmiţaţi) se fierb în 200 ml apă timp de câteva minute. Se strecoară, îndulcindu-se cu zahăr tos.

TRAISTA-CIOBANULUI *(Capsella bursa pastoris* (L.) Medik - Fam. *Cruciferae).* Conţine colină, amine, tiramină, acetilcolină, derivaţi

1 *Vitamina A şi B, săruri de potasiu, acid salicilic, fructozane, saponine, mucilagii, ulei volatil etc.*

2 *Tulpini subterane.*

fenolici, glucozide, acid protocatehic, săruri de potasiu. Vindecă mai ales bolile rinichilor şi complicaţiile rezultate din netratarea acestor boli, dereglările tensiunii, hemoragii uterine, cicluri dureroase, dar şi alte boli (exemplu: anghină pectorală).

Preparăm o infuzie din: 200 ml apă în clocot, adăugăm o linguriţă plantă uscată. Ceaiul rezultat se bea îndulcit slab cu miere (salcâm).

TURIŢA-MARE *(Agrimonia eupatoria* L. - Fam. *Rosaceae).* Uleiul volatil din această plantă, cvercitrina, acidul ursolic, taninul, precum şi o serie de vitamine cum ar fi: vitamina C, K şi acidul nicotinic (precursorul vitaminei PP) îi dau însuşiri curative într-o serie de boli ale aparatului urinar, dar eficacitatea sa se arată mai ales în calculoza renală (şi cea biliară) şi în complicaţiile ivite din proasta funcţionare a rinichilor. Mai este indicat în boli de stomac şi intestine leneşe, diaree, unele boli de piele manifestate prin mâncărime (urticarii).

La un sfert de litru de apă în clocot se pune o linguriţă cu vârf de plantă uscată şi fărâmiţată. Această cantitate se bea de dimineaţa până seara, uşor îndulcită cu miere de salcâm (pe stomacul gol).

Alimentaţia în afecţiunile renale

Infecţiile dentare (granuloame dentare) şi cele rino-amigdaliene, sinuzitele repetate, frigul, umiditatea, combinate cu oboseala duc la o inflamaţie difuză renală numită nefrită. Cronicizarea acesteia poate duce la nefrite cronice urmate de insuficienţă renală. În cazul unei nefrite acute apar edemele[1] faciale şi ale gleznelor.

Este recomandabil ca bolnavul de nefrită să ia măsuri urgente de tratare a focarelor de infecţie amintite, cu antibiotice corespunzătoare

1 *Edem: acumularea de lichid seros în ţesutul subcutanat sau în spaţiile dintre celulele unor organe, cum ar fi: ficatul, creierul, plămânii.*

germenilor (stabiliţi prin examenele de laborator), pe baza reţetei întocmite de către medicul terapeut. Până la revenire (ameliorare) bolnavul nu trebuie să facă eforturi fizice considerabile şi este bine să evite frigul, staţionările în medii umede, stress-ul.

Este indicat regimul de mâncare nesărat, sărac în lipide şi nu prea bogat în albumine. Cei ce au această afecţiune nu au voie să consume alcool, condimente, cafea. Sunt recomandate ceaiurile diuretice expuse în capitolul de fitoterapie, fiind obligatorie consumarea în doze mici - 100-150 ml la 1-2 ore, astfel ca în 24 de ore să se bea până la 2000 ml (adică 2 litri) lichid. Este de preferat să se consume albumine din surse ca: lapte, brânză, ouă (fără a se face exces nici din acestea), carnea sau legumele uscate prezentând marele risc al unor cantităţi apreciabile de toxine a căror evacuare suprasolicită rinichii deja extenuaţi. Pâinea să fie fără sare, precum şi celelalte alimente. Legumele şi fructele trebuie să constituie hrana de bază ţinând cont de cantitatea de uree crescută la unii bolnavi. **Hrana bogată în celuloză se elimină deosebit de uşor şi exclude intoxicarea intestinelor datorită stagnării materiei fecale nedigerate, dând totodată organismului posibilitatea de a-şi extrage şi necesarul de glucide.** Mai ales curele de cruditâţi (salate de cruditâţi şi fructele ca atare) pot aduce ameliorări vizibile în starea nefriticului. Este de dorit ca totuşi să nu se prelungească acest regim mai mult de o săptămână. Grăsimile vegetale sunt de preferat (untdelemnul, fructe uleioase). Se recomandă, în general, un regim de cruţare alimentară, dar şi un regim de cruţare fizică, cu evitarea eforturilor mari şi cu pauze în care să se includă poziţia întins la orizontală.

Alimentele interzise în boala nefritică:

-- cărnurile (mai ales cele sărate, afumate, conservate), peştele de mare şi icrele sale, mezelurile, pâinea cu sare, grăsimile sărate, afumate, băuturi ca: ape minerale clorosodice, băuturi alcoolice (ţuică, rachiu, lichior, drojdie, whisky, rom, vodcă, gin, tescovină etc.) lichide peste cantităţile stabilite de către doctor, supe de cărnuri, din legume conservate (cu salicilat şi sare), din oase, mâncăruri de orice natură cu ados de condimente iritante: piper, boia, ardei iute, scorţişoară etc. Se interzic, de asemenea: măslinele, muştarul, aluaturile sărate (sau cu adaos de bicarbonat), aluaturile cu drojdie în exces, plăcintele (sau foile de plăcintă) sărate, zemurile de ciuperci carne (şi sosurile din acestea), alimentele

constipante: cărnuri, orezul, pâinea prăjită (multă), ceapa crudă, ușturoiul crud (mult), brânza (în exces), morcovii (în exces), mâncăruri din frunze de măcriș etc.

Alimente recomandate în dieta bolnavilor de nefrite cronice:

-- fructele de toate soiurile (de preferință cele crude), prăjituri cu fructe (torturi, tarte, spume, salate, fructe confiate), pireuri, compoturi, dulceţuri, magiun, marmelade, preparate de cofetărie (napolitane, torturi de fructe), legume uscate (puţine), gălbenuș de ou, brânzeturi nesărate (de vaci, urdă, caș, caşcaval dietetic), peşte de râu (crap, lin, ştiucă etc.) la grătar sau fiert; supe (fără sare) de legume (şi fructe), borşuri de zarzavaturi, supe din paste făinoase (puţine), griș, mămăligă, fidea, tăiţei, pâine nesărată, cafea de orz, sucuri de legume şi fructe, chisel de fructe, lapte dulce (puţin), siropuri şi ceaiuri de măceşe, zmeură, de struguri, lămâi, pepeni roşii (verzi), ceai de cozi de cireşe, mătasea porumbului, sirop cu sifon etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de nefrită

Alimentaţie de purificare:

-- salată de cruditățţi, salată verde cu ulei dietetic şi lămâie stoarsă, fructe, salată de roşii, de morcovi raşi şi rădăcinoase (rase), pere coapte, cantităţi mici până la 300 g de mere, pere, struguri, pepeni; salată verde cu ulei şi oţet de fructe plus mărar şi ulei de floarea soarelui; 2-4 nuci curăţate (nesărate), frişcă (1 căniţă), 2-3 mere rase, miere (40-45 g), alune sfărâmate (50 g); orez fiert cu compot de struguri (100-150 g) plus coajă de lămâie rasă, miere (1 linguriţă), frişcă (1 linguriţă); cartofi copţi cu unt (10-15 g), struguri (150 g), varză rasă (200-300 g), orez fiert în zeamă de roşii (100 g), salată de fructe (200 g) cu frişcă (2 linguriţe); pere coapte cu miere de salcâm; salată de roşii cu 1- 2 linguri de smântână.

Exemple de meniuri dietetice propriu-zise:

-- grătar cu salată verde (cu ulei dietetic şi fără sare), spumă de griș cu cartofi, chiftele de cartofi cu tărâţe şi pepene galben cu miere, brânzoaice cu chisel de fructe, pilaf sârbesc şi tarte de caise, musaca de vinete şi cremă de amidon cu caise, macaroane cu carne (slabă) cu sos de legume, salată orientală cu ardei gras, verdeaţă, roşii, castravete, oţet de fructe şi ulei (germeni de porumb); dovle-

cei cu smântână şi mere coapte umplute cu dulceaţă şi arahide; şuncă fiartă (nesărată) şi spumă de griş cu struguri, ardei umpluţi cu carne, budincă de orez cu carne, chifteluţe de morcovi cu mere, budincă de griş cu stafide, cremă de conopidă cu unt, cremă de vanilie, peşte (de râu) rasol cu sote de morcovi şi cartofi fierţi fără sare, papanaşi prăjiţi cu smântână, felii de portocale, 1-2 ouă răscoapte, biscuiţi cu magiun şi ceai de măceşe; budincă de orez cu mere şi corn uns cu marmeladă, brânză de vaci cu salată de sfeclă roşie (fiartă sau coaptă), piure de cartofi, mere coapte cu dulceaţă, supă de mere cu smântână, clătite cu magiun, salată orientală cu andive, ţelină, cartofi, ulei şi oţet dietetic, borş de cartofi, tăiţei cu nucă, mămăliguţă cu smântână, salată rusească preparată cu: morcovi, andive, cartofi, lămâie, ulei dietetic, grătar de carne slabă şi compot de fructe, macaroane cu carne şi sos de roşii, orez cu lapte şi fructe zaharisite, plăcintă cu mere, şniţel dietetic şi ceai cu lapte îndulcit cu miere de salcâm, brânză de vaci cu verdeaţă, supă de roşii cu tăiţei, conopidă cu carne de vacă şi smântână, borş de dovlecei cu orez şi smântână, gelatină cu fructe, cremă de dovlecei cu unt, şniţel cu salată verde, fasole verde cu smântână, îngheţată de fructe.

Alimentaţia de prevenire (sau de combatere) a colecistitelor şi a litiazelor biliare

Vezica biliară (colecistul) joacă un rol important în organism. Este situată pe faţa interioară a ficatului şi anume pe faţa anterioară a şanţului antero-posterior drept (într-o scobitură a acestuia numită foseta biliară). Ea funcţionează ca un rezervor de depozit şi concentrare a bilei (în timpul repaosului digestiv).

S-a constatat că îmbolnăvirea veziculei biliare se datorează inflamării ei (colecistită) fapt ce poate favoriza litiaza biliară (formarea pietrelor). Cauzele: mâncărurile grase, reţetele culinare demodate cu rântaş şi grăsimi animale, oboseala, supărările, bolile nervoase netratate, apendicita, consumul de alimente grele, mezelurile, conservele, grăsimile, perioadele lungi lipsite de mâncăruri calde (gătite), consumul redus de lichide şi apă etc.

Alimente interzise bolnavilor de colecistită:

-- grăsimi de origine animală: frişcă, smântână, untura de peşte şi grăsimea de peşte, porc, raţă, gâscă; seul; camea de porc (mai ales

cea grasă), de vânat şi viscerele albe (creier, momiţe), cărnuri prăjite, afumate, mezeluri, conserve, preparate nedietetice; supe de oase şi măduvă, prăjeli, rântaşuri, condimente iuţi; pâine caldă şi necoaptă bine; maioneze, omlete, ouă prăjite, gălbenuş în exces; fructe oleaginoase; migdale, alune, nuci, arahide (mai ales în stare crudă); legume în ghiveci prăjite, iahnie, tocană sau gratinate, salate de vinete cu ceapă şi usturoi, ardei gras, castraveţi, praz, ridichi, varză cu carne de porc, conopidă la cuptor; leguminoase în cantităţi (porţie) mare sau leguminoase nepasate; făinoase în cantitate mare, fierte incomplet, pregătite cu grăsimi prăjite, la cuptor, ciulama, pilaf servite în chip de caşă[1]; băuturi reci şi gazoase, ciocolată cu lapte, cafea şi cacao, vinuri (noi) şi vinuri roşii concentrate, ceai rusesc, cocteiluri, rachiuri tari, alcooluri tari; creme de unt, ciocolată, migdale, baclava, sarailie, gogoşi, plăcintă cu foi, aluat dospit, foetaj, tort cu nuci, creme cu unt şi frişcă; piper, ardei iute, muştar, boia, praz, ceapă, usturoi şi, în special, ceea ce observă bolnavul că îi face rău!

Alimente recomandate bolnavilor de colecistită:

-- fructe în plină coacere: cireşe pietroase, mere, prune. Este indicat ca prunelor consumate să li se scoată coaja, dar cele mai inofensive sunt compoturile, piureurile cu fructe cu albuş de ou, fructele rase pe răzătoare nemetalică (de preferinţă de sticlă).

Brânzeturile sunt admise cu condiţia să fie slabe şi proaspete. Spre exemplu: brânză de vaci, telemea nesărată, urdă, caş, caşcaval moale.

Este recomandat ca pâinea să fie consumată veche sau prăjită.

Peştele slab, de preferinţă de râu: crăpcean, păstrăv, şalău, ştiucă, iar dintre cărnurile slabe: viţel, vacă, pasăre, miel, şuncă dietetică. Preparatele din aceste cărnuri să se facă după reţete dietetice - sosuri dietetice, rasol.

Legumele neinterzise este recomandabil să fie folosite fierte, ca piureuri, la abur, soteuri, înăbuşite, coapte.

Ouăle să fie consumate moi (2-3 pe săptămână), omletă pe aburi (numai din albuş), în budinici şi sufleuri (albuşul bătut spumă). Oul de raţă este interzis.

Sosurile dietetice (fără rântaş de ceapă prăjită, grăsimi şi făină prăjită) să fie pregătite pe bază de ulei fiert sau unt adăugat înainte de servire, cu

1 *Caşă: ceea ce se serveşte ca garnitură la friptură.*

verdeaţă. Sunt de asemenea recomandate sosurile de legume, caramel sau de fructe. Grăsimile folosite la prepararea acestora vor fi: uleiul, untul, smântâna (proaspete), de preferinţă în stare crudă şi în cantitate redusă.

Dintre făinoasele (albe) bine fierte sunt recomandate: tăiţeii, fulgii de ovăz, orezul, macaroanele, grişul, mămăliga fiartă bine, la foc mic.

Supele-cremă (date prin sită) sunt gustoase cu verdeaţă tocată. Alături de alimentele şi preparatele enumerate până aici mai pot fi folosite şi: coji de lămâie şi portocale rase, scorţişoară, vanilie (foarte puţină); spume de albuş bătute cu zahăr (nu cu frişcă), peltele, biscuiţi fără creme, biscuiţi cu albuş, aluat uscat fiert sub formă de ecler, tarte cu peltea de gutui, spume de griş cu suc de afine (sau sos de cacao), sucuri de fructe şi brânză de vaci proaspătă, gelatină din ceai de mentă, cacao.

Dintre sosuri amintim pe cele de legume (date prin sită), de roşii coapte, de vin roşu, cacao şi afine, cele legate cu zeamă de orez sau sosuri preparate cu ulei fiert şi unt (pe bază de zeamă de carne).

Recomandate mai sunt: untul crud, frişcă foarte puţin, uleiul fiert înăbuşit cu soteuri de legume (sau în sos dietetic), supe slabe de carne cu orez, supe de legume cu orez şi lămâie, de chimen cu pâine prăjită, de vin roşu (curat), de tărâţe, precum şi supele de perişoare de carne, zdrenţe de ou, supe-creme de pasăre, supe cu găluşti de brânză, supe de oase (numai strecurate).

Fructele vor fi consumate coapte la cuptor, sub formă de compoturi (în care fructele să fie descojite), piureuri, sucuri (între mese) proaspete.

Nu trebuiesc uitate: soteurile tăiate subţiri (fideluţe), sufleurile fierte la aburi, conopida, dovleceii, fasolea verde, carotele şi cartofii (în supe-creme), precum şi brânzeturile ca: şvaiţer, caşcaval moale (nesărat), caş, telemea (nesărată), urdă, brânză de vaci. Nu neglijaţi nici peştele de râu (slab) care este bine să fie consumat sub formă de: rasol, în aspic, la grătar, în pergament (la cuptor), precum şi albuşul din ou fiert, omleta dietetică etc.

Vă mai sugerăm: supe cu zarzavaturi bine pasate, din legume strecurate şi îngroşate cu făinoase, borşuri de perişoare din carne proaspătă, bogate în zarzavaturi tăiate mărunt, supe „a la grec". Dintre deserturi recomandate sunt cele din făinoase cu lapte, fructele însiropate, saleuri de brânză de vaci, creme pe bază de amidon şi siropuri, sucuri, lapte, piureuri de fructe, zemuri de compot, budinci din făinoase însiropate, garnisite cu fructe în gelatină din brânză de vaci, peltele, cafea cu lapte, prăjituri de aluat uscat cu brânză de vaci, marmelade, chec cu albuşuri etc.

În privinţa condimentelor folosite la mâncăruri şi deserturi este bine ca orientarea să fie spre cele autohtone şi către cele care nu agravează inflamaţia vezicii biliare. În aceste sens, enumerăm câteva pentru orientare: leuştean, cimbru, ţelină, tarhon, mărar, pătrunjel (frunze tocate fin), anason, vanilie, chimen, scorţişoară, sucuri şi coji de citrice, sare puţină şi cât mai rar.

Băuturile cuprind o gamă ceva mai largă: ape minerale specifice cum ar fi:

-- Bodoc, Slănic Modova, Olăneşti (strict nominalizate pe izvoare de către medicul terapeut). Alături de acestea recomandăm: sucuri de fructe şi legume, siropuri de fructe, zemuri de compot, iaurturi slabe, cafea de orz cu lapte, ceaiuri ca atare de: măceş, tei, muşeţel, sunătoare, mentă etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de colecistită:

-- ceaiuri tăiate cu lapte, pâine prăjită şi peltea, mici dietetici, carne rece de viţel şi spumă de caise, şalău rasol cu morcovi şi cartofi fierţi, orez cu lapte şi zmeură, omletă de albuş cu piureu de spanac, savarină cu frişcă de albuş, roşii umplute cu brânză de vaci, grătar cu salată verde, budincă de tăiţei cu brânză, chifteluţe de mărar cu iaurt, saleuri de brânză de vaci, salată de fasole verde cu mărar, fulgi de ovăz cu lapte şi vişine, pastă de telemea cu roşii descojite, supă „a la grec" cu orez, cafea de orz cu lapte, supă de mazăre verde cu crutoane de pâine prăjită, budincă de dovlecei cu carne slabă şi sos dietetic, ecler cu cremă de vanilie, friptură dietetică cu sos de legume şi garnitură de macaroane, sufleu de căpşuni cu mareng, supă de pui slab cu tăiţei de casă, rasol dietetic de şalău, spumă de griş cu fructe rase, ghiveci dietetic cu carne, sufleu de brânză de vaci cu morcov, rasol împănat cu salată verde, salată orientală cu: fasole verde, mărar, cartofi, roşii, orez cu lapte, cu suc de fructe, supă-cremă de dovlecei cu iaurt, friptură la grătar cu salată de andive, borş de sfeclă cu orez, ardei umpluţi dietetici, supă de griş cu sos caramel, supă de roşii (bulion), tăiţei cu carne de vacă în sos picant (dietetic), pere în aluat, borş de sfeclă cu orez, budincă de tăiţei, tarte cu dulceaţă, supă de legume cu perişoare de carne slabă, pilaf dietetic cu carne (vacă), biscuiţi de albuş, supă clară de legume cu găluşti de grâu, ochi românesc cu mămăliguţă pripită, batoane de brânză de vaci, compot de gutui.

Alături de sugestiile anterioare vă mai recomandăm: gelatină de fructe uscate, ceai cu lapte şi pesmeţi de anason, prăjitură cu brânză de

vaci, cafea de orz cu lapte şi pâine prăjită cu gem, cartofi sote cu unt, ceai de sunătoare cu biscuiţi, caşcaval moale cu ceai de măceşe, pâine prăjită cu miere etc.

În principiu mâncărurile pentru această afecţiune se prepară conform prescripţiilor medicale şi reţetelor culinare dietetice. **Un rol însemnat în procesul de vindecare şi atenuare a bolii îl joacă odihna şi relaxarea psihică, apropierea bolnavului de natură, practicarea unei munci uşoare şi atrăgătoare, întemeierea unor relaţii armonioase cu semenii, evitarea stressurilor etc.**

Tratament complementar YOGA

Grup de 5 asane pentru tratarea afecţiunilor renale şi uro-genitale

a) Cobra
b) Sarvangasana
c) Matsyasana
d) Badrasana
e) Savasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută** *şi* **readăugită**, *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare** *şi* **De la YOGA la MÂNTUIRE**.

8. AFECŢIUNI ALE PIELII

Ceaiuri utilizate în terapia unor afecţiuni ale pielii

Vom reda modul de preparare (şi folosire) a unora dintre ceaiurile cele mai eficace în combaterea afecţiunilor pielii, menţionând că despre unele plante (care sunt indicate şi în tratamentul acestor afecţiuni), am mai vorbit[1] în paginile precedente. Acestea sunt: **muşeţelul, brusturele, plopul, levănţica, ciuboţica-cucului, rostopasca, unguraşul, salcia,**

1 *Descriind modul de preparare, folosinţă, efectele, compoziţia etc.*

nalba, coada-şoricelului, săpunăriţa, trei-fraţi-pătaţi, socul, sulfina, iarba-mare, ţintaura, urzica. Le descriem şi pe celelalte.

GĂLBENELELE *(Calendula officinalis* L. - Fam. *Compositae).* Principiile amare, carotenul, rezinele, gumele, calendulina, mucilagiile, saponinele, acidul malic, vitamina C fac din acest ceai un bun medicament al unor boli ca ulcerul (gastric şi duodenal), enterocolite, dischinezie biliară şi bilă leneşă, boli de ficat.

Extern se foloseşte prin aplicarea florilor, ca pansament, direct pe ulceraţii, acnee[1], degerături, arsuri, răni durabile, plăgi purulente etc.

La un sfert de litru de apă clocotită (sau 300 ml) se pun 2 linguriţe cu vârf de flori obţinându-se o infuzie. Se pot bea 3-6 linguri pe zi, neîndulcite, pe stomacul gol, înainte cu o jumătate de oră de masă. Băut este eficace în combaterea bolilor interne sus- amintite. Pentru leucoree şi trichomonas vaginalis - spălături: 10 grame flori la 100 ml apă clocotită, răcită şi strecurată.

Spălăturile zilnice combat tricomonasul, hemoroizii, metroragiile[2]**, leucoreea**[3]**.**

RĂCHITANUL *(Lythrum salicaria* L. - Fam. *Lythraceae).* Prin-

1 *Sau coşuri.*
2 *Sunt sângerări ale uterului, între cicluri.*
3 *Leucoree sau poală albă, scurgere albă vaginală.*

cipiile active: colină, salicarină, lawsonă, derivaţi flavonici, ulei volatil, glucozid îl fac eficient în leucoree, ulcer varicos[1], dizenterie, hemoragii intestinale sau gastrice.

Preparăm (pentru uz intern) o infuzie dintr-o cană de apă

clocotită la care se adaugă una linguriţă de plantă; se beau 3-4 ceaiuri pe zi.

Extern: pentru băi, comprese, irigaţii (se dublează cantitatea de plantă conform reţetei de mai sus).

SĂPUNARIŢA *(Saponaria officinalis* L. - Fam. *Caryophillaceae).* Datorită principiilor conţinute (saponarină, saponine triterpenice, flavone, glucide, gipnosegină) este eficace în boli datorate insuficientei eliminări de toxine (slabă funcţionare a rinichilor şi înmagazinarea toxinelor în corp, reţinerea apei în ţesuturi etc.) şi în bile leneşe sau în bronşite, oxiurază, eczeme, plăgi etc.

Ceaiul se prepară astfel: **1. Pentru uz intern:**

1 *Ulceraţie greu vindecabilă (în insuficienţa venoasă cronică).*

a/ se macerează una linguriţă de plantă la 200 ml apă rece. După 8 ore se bea în cantităţi mici, pe întreg parcursul zilei;

b/ se face un decoct: la 250 ml apă rece se pun 2 linguriţe plantă. Se fierbe o jumătate de oră. Se răceşte; se consumă 4-5 linguri pe zi.

2. Pentru uz extern: avându-se grijă ca să nu se folosească în cantităţi mari - întrucât rădăcina este toxică - se taie bucăţele fine care apoi se fierb; cu fiertura rezultată se spală furuncule, eczeme, plăgi. Băile la şezut, din această fiertură sunt eficace în eliminarea oxiurilor.

SCHINELUL *(Cnicus benedictus* L. - Fam. *Compositae).* Datorită principiilor conţinute: mucilagii, principii amare, cnicină, ulei volatil, benedictină (principiu specific), tanin, vitamina B_1 - ceaiul e şi un excelent aperitiv şi tonic, combătând şi aciditatea gastrică.

La un sfert de litru de apă clocotită se pune una linguriţă cu vârf de plantă uscată şi bine fărâmiţată (infuzie). După răcire se stre-

coară şi se îndulceşte bine cu miere de fâneaţă. Cantitatea rezultată se bea înaintea meselor principale, cu aproximativ o oră.

Se poate aplica extern sub formă de prişniţe în caz de ulceraţii, arsuri, degerături.

STEJARUL *(Quercus robur* L.; *Quercus petraea* (Matt.) Lieb. sin.; *Quercus sessiliflora* Salisb. - Fam. *Fagaceae).* Principii: floroglucina, rezine, acid cvercitanic, cvercina, acid galic, substanţe pectice etc.

Pe lângă indicaţiile în diferite afecţiuni ale pielii, ceaiul din coajă de stejar mai este indicat şi în tratarea altor boli ca: leucorea (scurgerea vaginală), degerarea anumitor părţi ale corpului, hemoroizi, melenă (prezenţa sângelui în fecale), hemoragii uterine (între cicluri), leziuni ale anusului, inflamaţii intestinale (intestin subţire), trasnpiraţii ale extremităţilor, arsuri, gingivite etc.

Se prepară un decoct din 200 ml apă rece şi 2 linguriţe de coajă; fierbe 30 minute; se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Extern este folosit pentru diferite boli ale pielii sau gargare, spălături (şezut, vaginale), comprese; se face un decoct preparat astfel: 3 linguriţe coajă la 200 ml apă.

TĂTĂNEASA *(Symphytum ofiicinalis* **L. - Fam.** *Boraginaceae).* Rezinele, mucilagiile, taninul, alantoina şi uleiul volatil îl fac eficace în ulcer (stomacal) şi bronşite.

În 300 ml apă rece se fierbe la foc încet, 20-30 minute, o linguriţă rădăcina de tătănească, obţinându-se un decoct; se beau 3- 4 ceaiuri pe zi (pentru uz intern).

Pentru uz extern rămâne valabil modul de preparare, cu menţiunea că rădăcina se pune în cantitate dublă. Băile, clismele, compresele şi băile şezutului se fac cu decoctul rezultat din cea de a doua reţetă (cea pentru uz extern).

VOLBURA *(Convolvulus arvensis* - Fam. *Convolvulaceae).* Rezinele, taninul, jalapina, convolvulina, mineralele şi vitamina C sunt principii care o fac eficace în dereglări de bilă sau de defecaţie (scaune tari).

În 100 ml alcool (70.) se vor lăsa timp de 10 zile 20 g plantă. Din această tinctură se vor lua, 3-4 linguri pe zi, înaintea meselor, cu un sfert de oră.

Extern, pentru furuncule sau abcese, se pun cataplasme.

Tratament complementar YOGA

Grup de 5 asane pentru tratarea afecţiunilor pielii

a) Viparata Karani
b) Supta Vajraasana (variantă Matsyasana)
c) Trikoasana
d) Danurasana
e) Savasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută şi readăugită**, *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare şi De la YOGA la MÂNTUIRE**.

9. ALIMENTAŢIA DE PREVENIRE ŞI TRATARE A DIABETULUI ZAHARAT

Organismul, în urma digestiei alimentelor, reţine substanţele necesare metabolismului. Una din principalele substanţe energetice este glucoza, rezultată din digestia alimentelor care conţin zaharuri şi amidon. Valorificarea glucozei în organism se face în condiţiile unui echilibru între secreţiile anumitor glande endocrine. Pancreasul secretă un hormon indispensabil vieţii: insulina. Hipofiza (anterioară) emite, la rândul ei, alte secreţii; acelaşi lucru se întâmplă cu tiroida şi glanda cortico-suprarenală, ale căror secreţii - pe de altă parte - concurează cu acţiunea pancreasului care, prin insulină, tinde să valorifice glucoza în organismul uman. Lezarea, îmbolnăvirea, ieşirea totală sau parţială din funcţiune a insulelor lui Langherhans[1] are drept urmare scăderea secreţiei de insulină sau încetarea completă a secreţiei acesteia, fapt ce se repercutează direct şi imediat în sectorul utilizării glucozei în organism. Tulburări în economia glucozei se pot produce în sânge (hiperglicemie) şi apariţia ei în urină (glicozurie) reprezintă dereglări şi tulburări care afectează metabolismul proteinelor şi lipidelor şi creează terenul aterosclerozei, a cataractei, a infecţiilor cronice etc. O dată ajuns în această stare diabeticul se tratează prin injectarea cu insulină, în vederea corectării lipsei acesteia. Este bine să fie evitată această situaţie printr-un regim dietetic.

1 *În regiunea capului şi a cozii pancreasului, între acinii glandulari, se află nişte celule glandulare care alcătuiesc pancreasul endocrin şi sunt specializate în secreţia insulinei. Aceste celule glandulare poartă numele de* „Insulele lui Langherhans".

Alimente interzise diabeticilor:

-- în general alimentele care conţin zahăr (zaharoasele), făinoasele, fructele cu un conţinut care depăşeşte 20% glucide, legume uscate (şi proaspete) cu un conţinut glucidic de peste 10%, ficatul, grăsimile, berea, vinul, lichiorul, mustul, siropurile, carnea grasă (de porc în special), peşte pane, cartofi în exces, mazăre, morcovi, legume uscate, fructe uscate (stafide, curmale, smochine, prune), lapte gras, smântână, ouă, brânzeturi grase, fructe oleaginoase (migdale, nuci, alune).

Alimente recomandate pentru diabetici:

-- bame, măcriş, fasole, lăptuci, conopidă, ridichi, untişor, roşii, urzici, dovlecei, andive, castraveţi, spanac, varză roşie, vinete, ciuperci, varză albă (crudă şi acră), ardei gras, păpădie, ştevie, orice ceai neîndulcit cu excepţia ceaiurilor bogate în glucozizi, zaharuri, lapte degresat, vin sec (acrişor), fructe cu conţinut mic de zaharuri (se vor consuma în cantităţi mici), grepfruit, portocale, cireşe timpurii, vişine, caise, agrişe, mere, pere, zmeură, fragi, căpşuni, mure, gutui, pepene verde, grăsimi vegetale (ulei din germeni de porumb, margarine, ulei de floarea soarelui), peşte proaspăt, icre, făinoase (numai la cântar după indicaţia medicului), mămăligă (terci), fulgi de ovăz, griş, tăiţei, brânzeturi (urdă, brânză de vaci, brânză topită, caş, şvaiţer, telemea, caşcaval), sosuri dietetice (hipocalorice), compoturi neîndulcite din fructe fără conţinut mare de zaharuri, deserturi fără conţinut de zahăr, pâine de secară (mai veche), ape minerale, sifon, lapte bătut.

Exemple de meniuri pentru diabetici:

-- salate de cruditâţi, borş de peşte (fără paste), plachie de crap cu ceapă şi roşii, iaurt (1 borcan), cafea cu lapte (250 ml cu zaharină), salată de vinete cu ceapă, sote de conopidă cu chimen şi un cartof (mic), şuncă de Praga, ceapă, roşii, una felie pâine veche, ciuperci „a la grec", gutui coapte (1-2 gutui mici), brânză cu roşii proaspete, salată cu peştişori, ceapă şi roşii, musaca de vinete cu sos de roşii, salată din castraveţi cu mărar, ciorbă de dovlecei dreasă cu iaurt (un pahar mic), supă de carne cu zdrenţe de ou, salată de fasole verde cu mărar şi ulei dietetic, musaca de dovlecei cu ardei copţi, rasol cu cartofi fierţi (2 cartofi mici) şi salată verde, salată dintr-un

cartof mic, sos de maioneză (cu ulei dietetic), roşii, salată verde şi praz, gelatină de lapte (un pahar mic), telemea cu roşii şi ceapă, grătar cu un cartof (mic) fiert şi o felie pâine dietetică; borş de zarzavaturi cu un cartof (mijlociu), friptură de vită la cuptor (sau din orice carne slabă), viţel (rece) cu o felie de pâine rece (dietetică) şi un borcănel de iaurt, borş de perişoare, omletă cu verdeaţă, ghiveci cu carne, sote de morcovi (200 g), varză cu carne, borş de peşte, salată de spanac cu ou răscopt, caşcaval la capac, crenvurşti, mâncare de carne cu castraveţi, peşte prăjit în ulei dietetic cu salată de păpădie (cu ulei dietetic), omletă cu cozi de ceapă verde, supă de bulion cu un cartof (mijlociu) tăiat cubuleţe, supă de oase cu varză, ou răscopt cu 100 ml lapte acru şi una felie pâine veche, cârnaţi prăjiţi, supă de legume cu găluşti de brânză, friptură cu salată de ridichi negre, omletă cu praz, grepfruit cu zaharină, cafea cu lapte degresat, ciocolată dietetică (în cantităţi foarte mici vor consuma numai diabetici care nu au alte complicaţii - hipertensiune, hepatită, obezitate), compoturi dietetice.

Tratament complementar YOGA

Grup de 5 asane pentru tratarea diabetului

a) Uddyana Bandha
b) Halasana
c) Sarvangasana
d) Danurasana
e) Savasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută şi readăugită.** *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare şi De la YOGA la MÂNTUIRE.**

10. ALIMENTAŢIA DE PREVENIRE ŞI VINDECARE A HEPATITEI EPIDEMICE

Cunoscută în popor sub numele de gălbenare, hepatita este o boală deosebit de primejdioasă mai ales dacă nu este tratată corespunzător iar regimul alimentar şi de odihnă nu este aplicat conform indicaţiilor medicului.

Icterul epidemic sau hepatita epidemică poate degenera în hepatită cronică datorită nerespectării regimului de covalescenţă. Pot apărea modificări inflamatorii urmate uneori de leziuni chiar şi în cazul în care nuanţa patologică, gălbuie, făcând loc unei nuanţe naturale a pielii lasă impresia însănătoşirii. De multe ori bolnavul nu ştie că boala trece în faza sa cronică, chiar dacă anumite stări îşi fac apariţia: slăbire, stare de oboseală, somnolenţă, tulburări dispeptice, coloraţie galbenă a ochilor, subfebră, senzaţia de apăsare în zona ficatului etc.

Alcoolismul, sifilisul, malaria, subnutriţia, unele tratamente cu diferite medicamente pot favoriza cronicizarea bolii. Măsuri ca: repausul la pat timp de două - trei săptămâni, un somn profund de minim 12 ore pe noapte, un regim alimentar caloric (300 calorii) bogat în albumine (2 g albumină/1 kg greutate corporală), bogat în vitaminele C şi B şi în glucide (circa 400 g/zi) constituie factori de prezervare, de cruţare a ficatului, de însănătoşire. Este bine ca mesele să fie cât mai dese (4-5 mese pe zi) şi să nu fie voluminoase. Este de asemenea indicată o masticaţie completă, iar consumul apei în timpul mesei este interzis pentru a nu se dilua sucul gastric. Psihicul să fie destins.

Mâncărurile nu trebuiesc sărate sau condimentate. Este recomandabil ca după mese bolnavul să stea (nu să doarmă) culcat pe partea dreptă, obicei care trebuie continuat ani de zile după refacere. Este indicată consumarea laptelui dulce, a unor ceaiuri ca: sunătoare, mentă, muşeţel precum şi a unor medicamente bogate în colină, betaină (în sucul de sfeclă) şi metionină (în brânza de vaci).

Alimente interzise bolnavilor de hepatită epidemică:

-- băuturile alcoolice, cărnurile grase sau afumate, precum şi cele condimentate, conservate, prăjite (pane, şniţel), măruntaiele (organe), droburi, vânat, mezeluri, pastrame, pateuri, cârnaţi, caltaboşi. La fel de nocive sunt: ouăle prăjite, ochiuri, omlete, maioneză; **oul de raţă este total exclus**. Contraindicate sunt şi:

brânzeturile (burduf, Olanda, trapist, caşcaval gras, brânză frământată), pâinea caldă şi neprăjită, peştele (cu carne grasă, prăjit, conservat, afumat, sărat, marinat, zacuscă), racii. Alături de alimentele contraindicate enumerate mai sus, mai amintim: paste făinoase pregătite cu grăsime, nefierte bine sau de calitate proastă; mămăligă pripită sau crudă, supe din oase şi măduvă; ciorbele cu rântaş din carne grasă sau peşte gras, seul, smântâna sau grăsimile animale. În categoria deserturilor interzise menţionăm: deserturi cu creme de unt, cu ciocolată, cacao, cafea, ness, cozonaci, torturi cu creme, foietaj, aluaturi calde sau dospite, baclavale, pateuri. Tot atât de nocive sunt şi: condimentele iritante, iuţi, sărate (boia iute, muştar, piper, hrean), sosurile condimentate cu boia, ardei iute, piper, precum şi cele grase sau cu rântaş, cu usturoi, hrean sau ceapă. Grăsimile de orice natură se înscriu şi ele pe lista alimentelor contraindicate alături de: maioneză, jumări, unt topit, legume uscate (mazăre bob, fasole, linte), ceapă prăjită în rântaş, salate de ridichi, castraveţi, varză, gulii, usturoi, precum şi: fructe necoapte (tari, crude), prăjite în înveliş de aluat, smochine, alune, migdale, nuci, apă şi siropuri la temperaturi scăzute.

Alimente recomandate bolnavilor de hepatită epidemică:

-- pâine neagră (rece) sau albă prăjită, pişcoturi, biscuiţi din albuş, lapte, iaurt bătut, lapte acidofil sau lapte cu cafea de orz, lapte tăiat (amestecat) cu ceai, lapte cu sucuri de fructe. În lista - destul de amplă - a alimentelor care nu au interdicţie, intră şi: legumele (rase fin) pentru salate de crudităţi (varză albă, sfeclă, morcov) preparate cu ulei dietetic şi zeamă de lămâie; mâncăruri de legume cu sosuri dietetice (fără rântaşuri), soteuri (şi piureuri) de legume înăbuşite cu adaos de lapte şi unt în cantităţi mici; peşte de apă dulce (preferabil de râu) fără grăsime (slab), cum ar fi: şalău, ştiucă, lin (fript sau fiert). În larga categorie a **alimentelor nesupuse restricţiilor** intră şi: mămăliga fiartă complet (coaptă), pastele făinoase: budincă cu brânză sau carne fiartă, tăiţei de casă, fidea, orez, macaroane, griş; şuncă de Praga (slabă); brânză: telemea de vaci (desărată), urdă, brânza de vaci, caşul, untul proaspăt (până la 10 g/zi) şi uleiul dietetic (până la 25 g/zi). Dintre **sosuri** amintim: sos caramel şi sos alb de legume, sos de roşii şi verdeţuri, sosuri de fructe ca: agrişe, mere, vişine, măceşe. Nici **deserturile** nu lipsesc

din lista alimentelor recomandate bolnavilor de hepatită epidemică; dintre acestea vă recomandăm câteva: diferite creme din sucuri de fructe şi amidon, creme din lapte, făinoase cu lapte, tarte cu fructe, compoturi, ceaiuri, marmelade, prăjituri dietetice, miere, magiun, siropuri, şerbet, peltea de măceşe şi gutui, bezele, aluat cu fructe însiropate sau brânză, colţunaşi, pateuri dietetice, papanaşi, piureuri cu fructe şi albuş, gelatine din lapte, budinci din făinoase şi lapte, sufleuri din brânză de vaci. Fără a avea pretenţia unei liste complete - practic imposibil de întocmit - la cea prezentată până acum mai putem adăuga: supe şi ciorbe: de perişoare de carne slabă, creme de legume (de preferinţă cele îngroşate cu făinoase), supe de fructe sau roşii, de salată verde, lobodă, fasole grasă, dovlecei, cartofi, sfeclă, conopidă. Lângă cele menţionate până aici se mai pot adăugă: sucuri de fructe, ceaiuri, cafea diluată, sucuri de legume, chisel de lapte şi fructe coapte, cum ar fi: struguri, căpşuni, pere, piersici, caise, mere (rase), citrice; sufleuri, gelatine, compoturi, spume. Recomandăm a se folosi condimente autohtone (în principal): borş, suc de roşii, de usturoi, [illegible] fiartă, tarhon, chimion, ţelină, leuştean, pătrunjel, iar alături de ace[illegible]ta şi scorţişoară, zeamă de lămâie, vanilie, dafin. **Sarea este cu desăvârşire interzisă.** Atragem atenţia asupra faptului că glucidele nu trebuie să depăşească 150 g/zi.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de hepatită epidemică:

-- supă de roşii cu fulgi de ou, pilaf cu zeamă de legume, compot, borş de sfeclă, grătar de vacă, budincă de fulgi de ovăz cu căpşuni, mămăliguţă cu brânză, budincă de griş cu mere şi stafide, lapte cu cafea de orz, dovlecei cu brânză la cuptor, salată de ardei copţi, prăjitură cu marmeladă, muşchi de vacă la grătar cu caşa de griş în zeamă de legume, cremă de lapte cu albuş, conopidă cu brânză la cuptor, şuncă slabă de Praga, budincă de legume, cremă de lapte cu albuş, conopidă cu brânză la cuptor, şuncă slabă de Praga, budincă de franzelă cu fructe zaharisite (zaharată), rasol de pasăre cu hrean, piureu de cartofi cu salată de andive, compot de prune uscate şi mere, supă-cremă de cartofi, carne cu sos alb şi salată de roşii, căpşuni, gelatină de brânză de vaci, cartofi umpluţi cu carne şi sos dietetic (alb), piersici, salată orientală din: cartofi, roşii, ardei gras, lămâie, chiftele marinate, caise, borş de sfeclă, ardei umpluţi

şi sos dietetic, orez cu lapte şi sos caramel, supă „a la grec" cu orez şi lămâie, friptură cu sos de legume, struguri, supă cu găluşti de griş, ochi românesc, chisel de lapte cu biscuiţi dietetici, macaroane cu brânză şi sos de roşii (dietetic), cartofi copţi cu chimen şi unt (nesărat), compot de piersici, supă-cremă de conopidă cu iaurt, muşchi de vită la grătar, spumă de căpşuni, supă de roşii cu fulgi de ou, sufleu de brânză de vaci, suc de portocale, borş rusesc cu orez, macaroane cu brânză, iaurt cu biscuiţi dietetici, salată de vinete, papară cu brânză de vaci, savarină cu frişcă de albuş, chiftele umplute cu brânză de vaci, gelatină de fructe, peşte de râu rasol cu morcovi şi cartofi, sote de fasole verde cu iaurt, prăjitură cu brânză de vaci, perişoare cu sos de roşii şi cartofi, fasole verde, sote cu unt, gelatină de fructe, conopidă cu caşcaval la cuptor, orez cu lapte şi zmeură, carne rece de viţel cu sote de legume, tartă de piersici, mititei dietetici, batoane de brânză de vaci, suc de fructe, friptură de pasăre cu salată de: ardei gras, roşii şi cartofi, prăjitură cu căpşuni, ciulama de pasăre cu mămăliguţă, îngheţată de fructe, ardei umpluţi (dietetici) cu iaurt, spumă de griş cu lapte, budincă de franzelă cu brânză de vaci şi sos de roşii (dietetic), tartă cu dulceaţă, tartine cu pâine prăjită, unt, telemea nesărată şi ceai de măceşe îndulcit cu miere (de salcâm), borş de legume cu perişoare dietetice, cartofi cu brânză, iaurt şi salată de sfeclă, mere coapte pe plită, pilaf dietetic cu carne slabă, ceai de sunătoare, omletă de albuş cu telemea rasă, compot de piersici, supă-cremă de legume cu crutoane, şalău rasol cu zeamă de lămâie, prăjitură cu fructe etc.

Tratament complementar YOGA

Grup de 8 asane pentru tratarea hepatitei

a) Uddyana Bandha
b) Sahaj agnisara dhanti
c) Halasana
d) Cobra
e) Danurasana
f) Shirshasana
g) Matsyasana
h) Savasana

Modalitatea de execuţie a fiecărei asane în parte, cât şi toate celelalte detalii şi condiţii privind practicarea acestui grup de asane, le găsiţi explicate pe larg în cartea **YOGA — Calea vieţii** *de acelaşi autor, iniţiatul Alexandru Doboş, carte apărută odată cu prezenta carte, tot în cadrul Editurii NIRVANA.* **YOGA — Calea vieţii** *este o reeditare, dar* **revăzută şi readăugită**, *a cărţilor* **YOGA şi locul ei în recuperare şi De la YOGA la MÂNTUIRE.**

11. ALIMENTE CU EFECTE TERAPEUTICE FOLOSITE ÎN MEDICINA POPULARĂ ROMÂNEASCĂ

Roşiile

Învinuite de către unii nutriţionişti de producerea pietrelor la rinichi, a artritismului şi a pietrelor la ficat - roşiile sunt departe de a fi atât de malefice (oxalaţii sunt prezenţi şi în alte alimente, cum ar fi cărnurile, untul, ciocolată etc.)

Roşiile sunt o sursă serioasă de vitamine, de pectine, azotaţi şi trataţi. Ca efecte pozitive menţionăm: stimulează secreţiile digestive, neutralizează hiperaciditatea, contribuie la digestie, alcalinizează sângele, reduc umorile în artritism.

Este bine să fie evitate de către cei care au colici hepatice, cât şi de către aceia care au acid oxalic în sânge (oxalemie).

Roşiile conţin fier şi sunt indicate copiilor, anemicilor, cât şi în cazuri de surmenaje însoţite de inapetenţă.

Vinetele

Ca şi roşiile, vinetele sunt acuzate, la rândul lor, că au un conţinut ridicat de substanţe toxice (belandona). Este bine totuşi ca şi acestea să fie consumate în cantităţi moderate.

Sunt indicate în combaterea defecaţiilor lente (leneşe); seminţele lor, departe de a fi cauza apendicitei, cum s-a crezut multă vreme, stimulează activitatea intestinelor.

Sparanghelul

Este bine ca suferinzii de gută să evite consumul abuziv al sparanghelului datorită purinelor pe care le conţine acesta (în tot cazul nu este mai periculos din acest punct de vedere decât creierul, momiţele, carnea, măduva, ficatul etc.).

Sparanghelul stimulează intestinele, este diuretic, are efect de calmare a inimii. Bătrânii obişnuiesc, cunoscând cele spuse de noi anterior, să-şi facă sirop de sparanghel. Consumul în exces de către bolnavi de rinichi poate deveni dăunător. Este preţuit şi pentru efectele bune în combaterea tuberculozei şi a bronşitei cronice.

Varza

Atât de mult acuzată de către unii (nu trebuie uitat că mâncărurile de carne de porc şi varză sau sarmalele cu varză consumate în exces au dat naştere unor indigestii periculoase), varza este o adevărată farmacie naturală, fiind foarte bogată în fier, sulf, tanin, săruri de potasiu. Este indicată şi în anemii, în carenţele oaselor, părului, unghiilor. Zeama de varză crudă vindecă multe boli ale stomacului. Medicina populară o recomandă, alături de conopidă, în constipaţiile cronice. Sucul de varză crudă este preţuit şi pentru efectul benefic în cazul tratamentului de combatere a viermilor intestinali. Un pahar de zeamă de varză acră este un purgativ natural sigur!

Morcovul

Pe lângă conţinutul valoros în vitamine, zaharuri, fosfaţi, medicina populară îl recomandă pentru combaterea unor eczeme, bube, boli de ficat, precum şi în cazurile de scădere a vederii. Zeama de morcovi crudă se consumă în cure care pot fi mai lungi de o jumătate de lună. Dacă apare fenomenul de uşoară îngălbenire a pielii este semnalul că organismul trebuie să ia o pauză de o săptămână după care cura poate fi reluată fără teamă.

Morcovul este la fel de eficace şi în cazul hepaticilor. Este recomandat celor cu dentiţia în formare, cât şi celor cu gingiile mai slabe (consumarea morcovului în acest caz este bine să se facă prin ronţăirea, mestecarea îndelungată a acestuia). Morcovul este, în acelaşi timp, şi un bun curăţitor al dinţilor.

Ridichea albă şi neagră

Indicată în cazul pietrelor la ficat. Zeama rezultată în urma răzuirii şi a stoarcerii se consumă în cantităţi crescânde, începând de la o cană (mică) până la şase astfel de căni pe zi (300-400 ml). Ridichea neagră este tonifiantă pentru stomac, colecist şi (ca şi zeama de morcovi) un bun purificator al sângelui.

Ceapa

Învinuită de către cei care au abuzat de consumul ei în stare crudă, ea are încă un efect terapeutic bine cunoscut încă din antichitate şi poate fi utilizată cu succes în: combaterea tendinţelor de scleroză, în tuse, mistuire dificilă, urinări greoaie (dificile), edeme renale şi hepatice.

Vă oferim două reţete foarte apreciate în medicina populară:

1. Supă de ceapă (folosită în combaterea abuzului de băuturi alcoolice).

2. O plămădeală a opt cepe într-un litru de vin (alb) dă rezultate deosebite în edeme renale şi hepatice.

Usturoiul

Ca şi ceapa, usturoiul este antisclerozant, anticancerigen, vermifug (antihelmintic, combate viermii intestinali), vindecă tusea, diarea, fermentaţiile, tensiunea.

Prazul

Are proprietăţi tonifiante şi diuretice.

Sfecla

Trebuie evitată de către diabetici, în schimb este un tonifiant general şi stimulează intestinele.

Cartofii

Conţin vitamine şi săruri preţioase cu efecte mineralizante şi întăritoare.

Ţelina

Deosebit de apreciată pentru efectele ei remarcabile în potenţa

bărbaţilor. Este indicată şi în cazurile de reumatism şi gută (fiertură obţinută din 25 g rădăcină la 1 litru de apă). Consumată crudă, elimină viermii intestinali.

Ciupercile

Eficace în potenţa redusă (virilitatea redusă).

Guliile

Curăţă sângele, intestinele, intensifică diureza (urinarea).

Castraveţii, fasolea verde şi dovleceii

Au meritul de a nu fi contraindicate diabeticilor.

Ardeiúl gras (sau iute), lăptuca şi salata

Indicat în anemii şi constipaţii, cu menţiunea că lăptuca este recomandată în dispepsii (indigestie, tulburare digestivă funcţională), pentru că neutralizează aciditatea gastrică. Medicina populară îi atribuie calităţile de: calmant al nervilor, al stărilor de atâţare erotică (bolnăvicioasă), al insomniilor.

Hreanul

Un vitaminizant natural. Este de asemenea un depurativ, antiscorbutic, antiscrofulos (scrofuloza este inflamaţia - ce poate fi de natură tuberculoasă - a ganglionilor cervicali), tonifiant şi dezinfectant al stomacului şi intestinelor. Hreanul curăţă şi subţiază sângele, combate bacilul Koch, este antisclerozant.

Spanacul

Contraindicat artriticilor. Combate anemia (este bogat în fier) şi constipaţia.

Urzica

Are efecte corespondente cu cele ale spanacului, fiind însă şi deosebit de eficace în anemii, diaree, ciclu prelungit, în curele de slăbire. Urzica este şi antireumatică.

Untişorul şi cresonul

Vitaminizante şi depurative.

Lemnul-dulce

În băcăniile, farmaciile şi drogheriile de odinioară se vindea sub formă de candel negru (sucul uscat al lemnului se turna sub formă de bastonaşe) sau maibal şi era deosebit de apreciat ca leac contra tusei.

Leuşteanul

Este un stimulent al digestiei. Are efect carminativ, reglează ciclurile întârziate.

Măduvă de os de vacă sau bou

Remediu rapid în anemie, scrofuloză, tifos, întârzieri în creşterea copiilor.

Cidrul

Ceaiul de mere uscate (cu sâmburi) este un bun diuretic. Crud este un polivitaminizant. Stimulează digestia şi defecaţia. Este calmant. Subţiază sângele. Întinereşte. Dă supleţe. Combate aciditatea sanguină. Are efecte bune în artritism şi migrene. Combate diareea. Medicina populară îl recomandă în diareele sugarilor sub formă de suc şi pastă crudă. În combinaţie cu mierea vindecă guturaiul şi tusea. Cidrul (vinul de mere) vindecă scleroza, obezitatea, guta, constipaţia, hemoroizii.

Meiul

Recomandat pentru calmarea durerilor intestinale (sub formă de fiertură a seminţelor). Este sudorific. Calmează tusea. Eficient în bolile de rinichi şi de vezică, în tratamentul intoxicaţiilor provenind de la lipsa transpiraţiei (transpiraţii dificile).

Migdala

Aceasta este indicată în dispepsii. Coaja uscată înmuiată în lapte fierbinte se foloseşte în cura de tonifiere (100 g migdale pe zi).

Momiţele

Sunt ganglionii de la gâtul vitelor (ghinduri). Deosebit de eficace în

combaterea leucemiei, a anemiei, a marasmului (slăbirea forţei), a nevrozei astenice. Sunt contraindicate în reumatism, sânge îngroşat, irascibilitate.

Moşmoanele

Sunt fructele comestibile ale unui arbust din familia rozaceelor. Dintr-un kilogram de fructe curăţate (sănătoase) de sâmburi se face o fiertură: 1 litru de apă plus fructele. Este foarte eficace în diaree. Se consumă un sfert de litru dimineaţa.

Muştarul

Făina (proaspătă) a muştarului este folosită sub formă de cataplasmă (comprese), având meritul de a atenua durerile şi junghiurile. Baia de muştar este indicată în răceli, tuse, bronhopneumonie, leşin. Baia se face prin adăugarea în apă caldă a unei plămădeli de 200-300 g muştar. Femeilor cu întârziere de ciclu şi migrene li se aplică pe ceafă o oblojeală de muştar. Medicina populară îl recomandă ca fiind foarte eficace în apoplexii şi paralizii: folosirea unor oblojeli de cârpe înmuiate în apă fiartă cu muştar, aplicate până la pulpe; desfacerea compreselor se face după 20 de minute la adult şi 10 minute la copii. Celor otrăviţi li se dă făină de muştar dizolvată în apă caldă, pentru producerea vomei.

Napul

Folosit sub formă de ceai ajută la combaterea tusei. Reţeta este de 10 g de nap la 1 litru de apă.

Nucşoara

Este sămânţa unei plante exotice. Plămădită în ţuică potoleşte durerile stomacului şi face poftă de mâncare.

Ochii de rac

Conţin un calciu total asimilabil care combate tuberculoza şi lipsa de calciu din organism. Întăresc organismul femeilor însărcinate. Vindecă total fracturile socotite nevindecabile. În general este foarte indicat în carenţele glicerofosfatului de calciu.

Orezul

Binecunoscut pentru efectul său antidiareic. Pudra de orez obţinută

din orez pisat şi cernut de trei ori vindecă: mâncărimea, roşeaţa, bubele şi opărelile.

Orzul

Indicat de către medicina populară în bolile vezicii urinare, a pietrei şi a nisipului la rinichi. Este bine să fie folosit sub formă de ceai: 20 g la 1 litru de apă. Acelaşi ceai combate afecţiunile bucale şi amigdalitele. Din făina cernută a orzului prăjit se face cafeaua de orz: 2 linguriţe la o cană de apă îndulcită. Aceasta este deosebit de apreciată de către diabetici şi este tonifiantă pentru copii.

Orzul încolţit

Orzul încolţit şi pus la uscare (înainte de încolţirea deplină) se sfărâmă într-o piuă, se amestecă cu miere şi se dă astenicilor, covalescenţilor, senililor, femeilor însărcinate şi celor care alăptează, sub formă de cure: 2 linguriţe pe zi. Vitalizează.

Oţetul de vin

Oţetul de vin tăiat cu apă este eficace în temperaturi (febre), precum şi în combaterea pierderilor de sânge (ciclu) sub formă de comprese reci aplicate pe abdomenul inferior. Combinaţia de 2 g camfor cu 100 g oţet este eficientă în: dureri de oase, răceli, eriteme (urticarie, mâncărimi ale pielii) însoţite de răceală şi băşici.

Oţeturi cu utilizări medicinale sunt şi cele de: trandafir, pere sălbatice, mere, pere.

Oul

Pentru folosirea oului ca medicament vă oferim următoarea reţetă:

-- **două albuşuri bătute în 50 de grame de apă rece;**

se dă copiilor cu diaree câte o linguriţă la interval de o oră. Punând mai multe albuşuri la băut, obţinem un leac eficace şi rapid în cazul otrăvirilor cu săruri de mercur. Menţionăm că medicina populară recomandă adăugarea unei cantităţi de sare.

Gălbenuşurile (2-3) bătute cu zahăr şi puse în lapte (de calitate) vindecă unele forme de astenie, laringite, anemii, boli pulmonare. Albuşul mai este indicat în unele mâncărimi ale pielii.

Oul este antipelagros, se foloseşte în loţiuni contra căderii părului şi împotriva mătreţii (gălbenuşul). Cojile de ou (spălate şi dezinfectate în prealabil) sunt eficace în osteomalacie (oase moi), tuberculoză şi extenuări. Se administrează sub formă de pulbere (după o spălare insistentă - prealabilă - a oului).

Ovăzul

Sub formă de ceai (20 g la 1 litru apă) ovăzul este eficace în combaterea nisipului, a pietrei la rinichi şi vezică, în gută şi în stări de marasm. Împreună cu boabele de orez, secară, orz, serveşte la prepararea supei de cereale: din fiecare componentă se pun 20 g la 1 litru apă şi se fierbe încet timp de 6 ore, după care se strecoară. Este indicată pentru bolnavii de diaree. Se serveşte acestora sub formă de porţii - câte o farfurie.

Pentru înţărcarea copiilor mici ovăzul poate fi folosit în următoarea reţetă: se face o mâncare din făină de ovăz, orz, grâu, orez şi secară. Aceasta se prepară astfel: o lingură din făinile menţionate mai sus se amestecă şi se fierb în 100 ml lapte şi puţin zahăr. În tot timpul fierberii, se amestecă încet. În prima zi se înlocuieşte un supt. Peste două săptămâni, dacă copilului îi prieşte, se fac două astfel de înlocuiri ale suptului. Este bine ca prepararea făinilor să se facă în casă prin spălarea boabelor, după ce înainte au fost frecate în mâini şi vânturate bine. După care sorturile de boabe se pun separat în tăvi diferite şi se coc uşor până la rumenire. Se pun apoi în piuă (în părţi egale) şi se pisează. Pot fi şi râşnite. Făina astfel obţinută se cerne de trei ori prin site din ce în ce mai fine. Conservarea se face în cutii metalice curate, uscate şi bine închise. Pentru copii rahitici sau prea slabi se poate adăuga câte un vârf de cuţit de glicerofosfat de calciu sau pulbere de coajă de ou. Reţeta este dificil de aplicat dar... merită!

Papara

O mâncare de pâine uscată (bucăţi) fierte în lapte dulce cu puţină sare peste care se poate presăra brânză. Se poate adăuga şi ou. Este vitalizantă!

Păpădia

Folosită sub formă de salată tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea, dă supleţe. Stimulează intestinele, întinereşte.

Pătrunjelul

În farmaciile de odinioară exista un produs extras din rădăcina pătrunjelului denumit Apiol. Acest produs producea pornirea ciclului întârziat. Menţionăm că 100 g suc proaspăt de rădăcină de pătrunjel răzuită pe răzătoare nemetalică (de sticlă) şi stoarsă, luată zilnic, are acelaşi efect ca fostul Apiol.

Pentru persoanele suferinde de stomac, medicina populară recomandă un ceai preparat din: 10 g frunze de pătrunjel la 1 litru de apă. Are efecte benefice.

Păstura

Produs hormonal al albinelor, cu aspectul unui polen de culoare maroniu-gălbui sau ruginiu. Are calităţi deosebite de refacere şi stimulare a celulelor nervoase. Este un excepţional dezinfectant al celulei hepatice. Luat în cure zilnice (**de trei ori pe zi câte o linguriţă**, întinereşte), timp de o lună de zile, are efecte benefice. Luat abuziv, poate produce suprîncărcări nedorite.

Propolisul

Gama efectelor binefăcătoare este mai largă în cazul propolisului decât în cel al păsturii: reface celulele şi le stimulează. Este şi un antibiotic natural, e antireumatismal şi anticongestiv. Frământat între dinţi devine o materie uşor de aplicat pe gingiile corespunzătoare dinţilor afectaţi (pelicula de propolis se ţine 6-8 ore pe porţiunea gingivală afectată, perioada de tratament fiind de 2-3 săptămâni). Salvia combinată cu propolisul este antimicotică.

Pepenele (roşu)

Excepţional diuretic, cu condiţia să fie consumat pe stomacul gol. Curăţă şi subţiază sângele.

Piperul

Consumat în cantitate mare, irită stomacul şi căile urinare. Medicina populară ne învaţă să-l folosim în tratamente de uz extern: presărat pe o cârpă înmuiată în prealabil în ţuică (tare) sau în spirt medicinal sub formă de prişniţă (comprese). Folosit în acest fel aduce uşurări în congestii şi junghiuri, pneumonii etc.

Piersicul

Foarte bun în multe afecţiuni. Sub formă de oblojeli cu flori de piersic se alină colicile abdominale, durerile reumatismale. Tot din florile sale se prepară un ceai: 20 g flori la 1 litru apă, care combate tusea măgărească (convulsivă). În acest caz, ceaiul se administrează bolnavului de 3 ori/zi. Ceaiul are şi un efect de curăţire (depurativ). Din 10 g flori la 150 ml apă fiartă şi strecurată în care s-a dizolvat 150 g zahăr se obţine un excepţional aliment curativ pentru sugari.

Porumbele

Sunt fructe negre ale arbustului porumbar. Zeama unei fierturi în care s-au pus 25 g fructe la 1 litru apă, este deosebit de eficace în combaterea diareelor şi a formelor dizenterice.

Portocala

Zeama de portocală este un suc vitaminizant care nu dăunează nici măcar copiilor neînţărcaţi ci, dimpotrivă, contribuie la o bună osificare a corpului lor şi la o digestie perfectă. Se recomandă a se administra sugarilor câte 2-3 linguriţe pe zi, câte una după fiecare supt sau după mâncare. Sugarilor constipaţi li se poate dubla cantitatea.

Prazul

Poate fi folosit cu efecte remarcabile în curele de slăbire. Cura trebuie să conţină însă şi alte elemente vegetale, iar alături de acestea pâine, lactate şi fructe, pentru a se putea evita apariţia pelagriei. Zeama de praz este eficace în tratarea bolilor de inimă, a tusei, a bolilor de rinichi, precum şi în cazul hidropiziei.

Prunele

Sunt cele mai igienice purgative naturale. Pentru cei ce nu le suportă sub formă de compot este recomandabil să le consume sub formă de magiun cu nucă.

Pulberea de oase

Pulberea obţinută prin măcinarea oaselor de la vitele sănătoase

reprezintă un medicamente sigur în redresarea celor suferinzi de osteomalacie (oase moi), rahitism, tuberculoză, astenie, diaree.

Ţuica

Deosebit de sănătoasă pentru gargare şi prişniţe sau fricţiuni, fiind oricum mult mai recomandabil să fie folosită în scop terapeutic decât să fie băută (şi în cantităţi mari!). Menţionăm că efecte terapeutice ca şi cele ale ţuicii le au toate băuturile tari cu excepţia romului, care poate deveni periculos în fricţiunile făcute pe piept.

Medicina populară atribuie ţuicii efecte pozitive în combaterea răcelii şi a junghiurilor. Prin gargara cu ţuică se pot combate multe ciuperci localizate în gât. În lipsa totală a vasodilatatoarelor farmaceutice sintetice 100-200 ml de ţuică (sau de orice altă băutură alcoolică naturală) poate fi un salvator de moment al celor care suferă de crize de vasoconstricţie coronariană (este însă bine să atragem atenţia: să nu se facă un obicei din aceasta deoarece se poate ajunge la alte probleme...!)

Rinichii

Opoterapia[1] îi recomandă în tratarea bolilor de rinichi. Este vorba de bolile de rinichi cronice.

Salepul

Este rădăcina unei plante din ţările răsăritene. Se foloseşte fiert în lapte sau în supe de carne. Uşor digerabil. Tonifiant natural al covalescenţilor sau al celor suferinzi de astenie.

Scorţişoara

Ca şi salepul este un tonifiant. Pus în ceaiuri, compoturi sau vin, măreşte efectul acestora în combaterea răcelilor. Un adevărat medicament natural se poate obţine din 25 g de scorţişoară pusă în 500 ml vin vechi; se ţine astfel timp de 5 zile. Câte două linguriţe pe zi din acest preparat are efecte deosebit de bune şi de rapide în cazul unor stări de

1 *Metodă terapeutică ce utilizează diferite extracte glandulare sau ţesuturi animale (sănătoase) în vederea combaterii bolilor organelor corespunzătoare la om.*

disconfort de la nivelul abdomenului inferior, în cazul unor defecaţii dificile, scaune neregulate etc.

Scoruşele

Sunt fructele comestibile ale scoruşului. O cantitate de 100 g fructe fierte dau un leac bun contra diareei.

Seul (săul) de vită sau de oaie

Un foarte bun emolient al tusei. Aceasta în cazul în care este mâncat. Poate fi folosit şi după cum urmează: se şterge puternic de o bucată de flanelă sau cârpă uscată. În urma acestei operaţiuni cârpa rămâne impregnată de părticele fine de seu. Flanela (sau cârpa) respectivă se încălzeşte pe o plită apoi se aplică brusc pe locul răcit (pe gât sau pe piept), acoperindu-se cu o blană, vată sau chiar şi cu câlţi. Terapia aceasta naturală este mai eficace dacă cel bolnav bea înainte un ceai fierbinte.

Zmeura

Mai puţin cunoscut este faptul că poate servi la oblojeli în cazul unor eczeme. Ceaiul din flori de zmeură este recomandat a fi folosit (spălături) în tratamentul conjuctivitelor. Băut, acelaşi ceai ameliorează tusea şi vindecă răceala. Din fiertura foilor sale se obţine un leac bun pentru boli ale cavităţii bucale (afte) şi ale gâtului.

Siropul de zmeură înarmează organismul cu o rezistenţă sporită faţă de unele boli molipsitoare.

Smochinele

Folosite în prepararea ceaiurilor cu efecte terapeutice: constipaţii cronice, angină, tuse, răceală, amigdalită (caz în care se foloseşte pentru gargară).

Spanacul

Unul dintre meritele sale importante este acela de purgativ natural. Ceaiul făcut din frunzele sale este diuretic şi ameliorează bolile de ficat şi pe cele ale vezicii urinare. Ceaiul preparat din seminţele spanacului (10 g la o cană) este un purgativ eficace.

Stomacul (de vită)

Opoterapia, dar şi medicina populară, îl recomandă pentru refacerea stomacului slăbit (după boli sau excese alimentare). Poate fi folosit sub formă de ciorbă (de burtă) şi ca suc stors din stomacul de vită sănătoasă. Sucul se poate amesteca în orice fel de supe. Este foarte bun în combaterea oricărei anemii (pernicioasă).

Stomacul iepurilor de casă se poate da celor otrăviţi; stomacul crud de la 10 - 12 iepuri se mărunţeşte şi se dă celui otrăvit să-l mănânce. În cazul în care otrăvitul este refractar la această terapie, **bucăţile se storc într-o presă şi i se dă doar zeama.** Este un leac natural care poate fi folosit cu eficienţă **în lipsa medicamentului sintetic.**

Strugurii

Diuretici şi laxativi. Curele de struguri combat obezitatea şi guta. O cură se face astfel: timp de 6 săptămâni se mănâncă de 3 ori pe zi. Se începe cu cantităţi mici, ce se măresc treptat până la câteva kilograme pe zi, cantitate ce se reduce tot treptat, până se ajunge la volumul de fructe cu care s-a început cura. Copiilor mici, de la 6 luni în sus, li se poate da zeamă de struguri proaspeţi, câteva linguriţe pe zi, pentru creştere, digestie şi contra constipaţiei.

Mustul sterilizat, fiert în sticle bine astupate cu dopuri (fierte şi ele în apă clocotită), pecetluite cu smoală, rezistă şi în timpul iernii, fiind o sursă de viaţă şi de sănătate.

Stafidele

Stafidele sunt excepţionale şi tot ele, combinate cu smochine şi roşcove, sunt remarcabile leacuri contra tusei.

Cerealele

Vin în ajutorul sugarilor, salvându-i de la moarte. Mai precis este vorba despre diareea sugarilor. Tratamentul se face astfel: în primul rând i se întrerupe sugarului orice fel de hrănire. I se dă o linguriţă de ricină (ulei) care are rolul de a curăţa perfect intestinul. Apoi i se dă copilului timp de 12 ore, din oră în oră, câte o ceaşcă de apă fiartă şi răcită la

temperatura camerei. După aceasta, se dă supă de cereale care se prepară fierbând în apă timp de 6 ore câte o lingură de boabe de orez, grâu, secară, orz, ovăz, foarte bine spălate în prealabil. Apa în care se fierb cerealele este uşor sărată. După oprirea diareei, se reia alăptarea sugarului sau se reia alimentarea acestuia cu lapte de vacă tăiat cu supă de cereale. Vă atenţionăm asupra faptului că supa de cereale se prepară zilnic şi pe loc pentru a nu se altera!

Legumele

Şi acestea servesc, la rândul lor, la prepararea unor supe cu efecte terapeutice (mai ales pentru cei mici). Se pot combina cu cerealele folosite la „Supa de cereale". Sunt foarte bune supele de gulii, cartofi, păstârnac, morcov, foi de varză crudă, de mazăre şi fasole. Se prepară prin fierbere cu puţină sare într-un litru de apă timp de 4 ore. Din zeama strecurată se pot lua 200-300 g legume care se prepară cu o lingură de făină sau orez şi se fierb încă puţin. Preparatul este tonic, fiind recomandat pentru copii de la 10 luni în sus.

Atât supa cât şi legumele - cu deosebire fierte - sunt indicate în stările febrile, indiferent de vârstă.

Şofranul

Serveşte la prepararea unui ceai care calmează tusea şi reglează ciclul.

Ceaiul: 10 fire de şofran la o cană de apă fiartă. Este indicat să se consume 2 căni pe zi.

Ştevia

Un leac eficace în bolile de piele, scrofuloză, vărsături. În aceste cazuri se foloseşte sub formă de ceai (din rădăcină): 20 g rădăcină la 1 litru apă. Se recomandă a se bea 3 ceşti pe zi. Acelaşi ceai este bun şi în caz de anemii, tuberculoză (ca adjuvant).

Tarhonul

Vermifug, diuretic, stimulent intestinal, restabileşte pofta de mâncare a convalescenţilor. Ceaiul de tarhon se prepară din 200 g foi la 1 litru de apă. Se consumă 2 - 3 căni pe zi.

Tărâţele de grâu

Virtuţile terapeutice ale acestora sunt multiple. Dintre acestea amintim câteva: vindecă urticaria şi eritemul, spuzele pielii. În acest caz tratamentul se face prin afundarea în baia bolnavului a unor săculeţi cu 5 kg tărâţe.

Tărâţele de grâu servesc şi pentru clisme. În acest caz apa pentru clisme se prepară astfel: la 1 litru de apă se adaugă 50 g tărâţe. Acestea combat diareea şi hemoroizii (spălări). Compresele cu apă de tărâţe calmează pielea iritată (chiar şi în zonele cele mai intime), acneea.

Drojdia de bere

Un excepţional complex de vitamine B naturale. Este indicat să se ia zilnic, între mese, sub formă de cocoloaşe.

Combate antraxul (sau dalacul), boală de piele infecţioasă ce se manifestă prin abcese ce afectează toate straturile pielii. Este la fel de eficientă în caz de diabet şi constipaţie. Sub formă de spălătură (1 linguriţă la un pahar de apă) este bună în tratarea scurgerilor (feminine) şi a poalei-albe. Ca oblojeală este indicată în tratarea arsurilor.

Untura de peşte

Vindecă rahitismul, anemia, TBC-ul osos, scrofuloza, abcesele reci. Se fac cure de 2-3 litri în perioada iernii.

Vanilia

Este afrodisiacă - stimulează libidoul.

Zerul de lapte

Eficace în tuberculoza pulmonară, în bolile de stomac şi intestine, în anemii, surmenaje şi gută dar şi în caz de obezitate, constipaţie (chiar şi pentru sugari). Spre a fi eficace zerul trebuie să fie proaspăt.

CUPRINS

1. Purificarea şi educaţia mentalului, condiţie a practicării Yogăi **5**

2. Deformarea simţului nutritiv **9**
1. CONCEPT NUTRITIV ŞI SIMŢ NUTRITIV 9

3. Alimentaţia prin alimente cu viaţă **12**
1. EXPLICAŢIA NOŢIUNILOR DE ZONĂ-NOXĂ, SATVA, RAJAS ŞI TAMAS 15
2. CONCEPTUL NUTRITIV ERONAT ŞI CONCEPTUL NUTRITIV YOGHIN 18
3. DISCRIMINĂRILE ESENŢELOR VIBRATORII ALE ALIMENTELOR DE CĂTRE CREIERUL ASTRAL 22
4. CARE SUNT ALIMENTELE CU VIAŢĂ 24
5. PRINCIPIUL HRĂNIRII NATURISTE 28

4. Procedee de purificare yoghină **29**
1. ŞOCUL ALIMENTAR: NECESITATE SAU OBLIGATIVITATE? 29
2. DE CE ESTE NEVOIE SĂ SE FACĂ ŞOC ALIMENTAR? 31
3. PROCEDEE ŞI REŢETE YOGHINE DE ŞOC ALIMENTAR. REMEDII AYURVEDICE PENTRU CARENŢE ŞI ANEMII 33
4. PURIFICAREA INIMII 39

5. Tulburările kafice **41**
1. TOT CEEA CE ESTE NE-SATVIC DUCE LA DEREGLĂRI KAFICE 44
2. GÂNDUL NE-SATVIC SAU MENTALISMUL NEGATIV 51
3. NEMIŞCAREA SAU VIAŢA NE-SATVICĂ 54

6. Regimul alimentar de separare **57**
1. CARE ESTE LINIA DE AUR ÎN ALIMENTAŢIE? 58
2. CÂTEVA ÎNDRUMĂRI DE ALIMENTAŢIE SEPARATĂ, ÎN REZUMAT 64

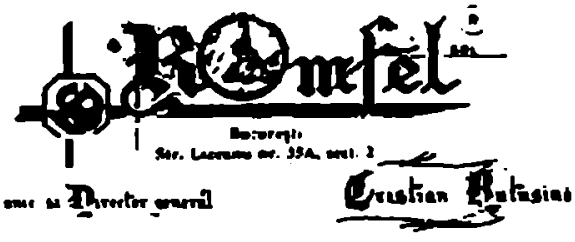
7. Autoizolarea mentalului şi a corpului fizic prin făurirea veşmântului de energie fluidico-astrală **66**
1. TEHNICILE DE APĂRARE ÎMPOTRIVA FURTULUI DE PRANA ATUNCI CÂND VAMPIRUL SE AFLĂ LA O MICĂ DISTANŢĂ FAŢĂ DE NOI 72
2. TEHNICA APĂRĂRII NOCTURNE 77

8. Arta Ayurvedică. Din Arta lui RISHI. **82**
1. ARTA MICROMASAJULUI ŞI DO-IN 82

2. REFLEXOTERAPIA 109
3. SHIATSU 124
4. KUATSU (kua = viaţă; tsu = tehnică) 162
5. IRIDOLOGIE 165
6. REIKI 168
7. TERAPIA YA-YA — ciupeşte-te — migrene, insomnii, stări depresive 179

9. Vitalizări şi tratamente prin nutriţie şi fitoterapie 189
1. ALIMENTAŢIA PREVENTIVĂ ŞI TERAPEUTICĂ 189
2. VITAMINIZARE ŞI MINERALIZARE 191
3. AFECŢIUNI NERVOASE GLANDULARE ŞI CIRCULATORII .. 205
4. OBEZITATE 223
5. AFECŢIUNILE CĂILOR RESPIRATORII 232
6. AFECŢIUNI DIGESTIVE 246
7. AFECŢIUNI SEXUALE ŞI UROGENITALE 269
8. AFECŢIUNI ALE PIELII 282
9. ALIMENTAŢIA DE PREVENIRE ŞI TRATARE A DIABETULUI ZAHARAT 289
10. ALIMENTAŢIA DE PREVENIRE ŞI VINDECARE A HEPATITEI EPIDEMICE 292
11. ALIMENTE CU EFECTE TERAPEUTICE FOLOSITE ÎN MEDICINA POPULARĂ ROMÂNEASCĂ 296

Tiparul a fost executat la tipografia editurii



Tehnoredactare computerizată: ROMFEL S.R.L.

Noutăți în colecția TIBEȚ
cărți ce vă deschid
Calea MÂNTUIRII:

YOGA-Calea Vieții

Teoria, practica și
terapeutica YOGA pe
înțelesul tuturor

Autor:
INIȚIATUL
Alexandru Dobos

Noutăți în colecția SATVA,
cărțile
sănătății
dumneavoastră:

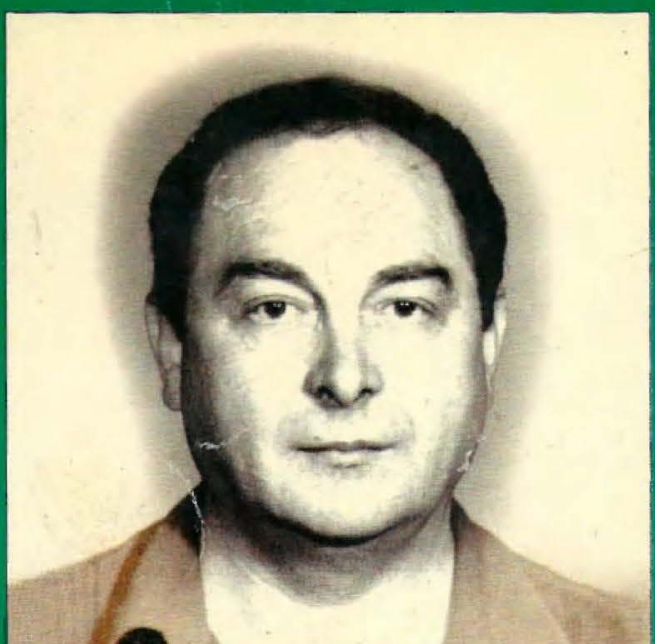
TEHNICA METAMORFICĂ

Metodă universală
de vindecare

Autori:
Gaston Saint-Pierre și
Debbie Shapiro

Editura NIRVANA
C.P. 12-219
Tel. 222.8508

ISBN 973-96733-3-3



Autor a numeroase lucrări inițiatice,
opere ce constituie și vor constitui în eternitate
trepte de iluminare ale mulțimilor,
INIȚIATUL Alexandru Doboș este cel mai în măsură
să vă destăinuie principiile și metodele practice ale
nutriției, vitalizării și vindecărilor ayurvedice
(știință sacră a cărei aplicare se constituie
ca un element de bază în Calea Mântuirii).

"Prevenirea și combaterea SIDA și a cancerului nu se poate face prin tratamente printr-un singur medicament. Pentru combaterea și tratarea SIDA și a cancerului trebuie aplicată o gamă integratoare de terapie ayurvedică".

Autorul

Prezentul volum, pe lângă puterea, originalitatea, diversitatea și amplitudinea abordării tehnicilor secrete de vitalizare și remediere a sănătății, conține și detalii absolut inedite dar și complexe, constituind astfel un unic și inegalabil tratat de vitalizare și echilibrare a sănătății!

Astfel, pentru copil, acest tratat devine un ghid (al sănătății) pentru viitor; pentru omul de vârstă mijlocie, prezentul tratat, devine o complexa măsură de consolidare a sănătății sale; pentru cel ajuns la vârsta senectuții un izvor de longevitate. A nu se uita că toți indivizii din occident sânt stresați, motiv pentru care și-au pierdut unele capacități, cum ar fi: capacitatea imunologică și de ce să nu o spunem, partial, și pe cea sexuală. Prezentul tratat prezintă soluții sigure și pentru aceste cazuri.

Această carte înglobează tot ceea ce înțelepciunea ayurvedică a putut transmite, esențial, până în prezent în occident!

REFLEXOTERAPIE ● DO-IN ● SHIATSU ● KUATSU ● REIKI ● YA-YA ● QI-GONG